

دانا کا دستور خوان

2014



WWW.PAKSOCIETY.COM



فہرست

گھرداری

- 76 کاؤچ، نرم و گداز احساس کا نام
78 بیکنگ پاؤڈر، ہر فن مولا
80 چینی آرائش کا شافی رنگ

باغبانی

- 81 اپنی سبزی خود لگائیں

تعلق خاطر

- 86 بزرگوں کا ہاتھ تھامنے

میرے بچپن کے دن

- 87 ایکٹیوٹی بکس...

لائٹ / کیمرا / ایکشن

- 92 مایا علی... انٹرویو

ریستوران ریویو

- 90 چینی کھانوں کے ماہر...



سیر و سیاحت

- 88 عوامی جمہوریہ چین



ماریپیٹری سیکشن

- 36 چکن کارن اور نوڈلز سوپ
37 چائیز نوڈلز سلاد
38 انگلی چکن ونگز
39 کنگ پاؤ پرائز
40 شیز وان فیش
41 چکن چوپ سوئے
42 چائیز کنڈ و بیف
43 چائیز گراس پڈنگ
44 ٹوکی کا سوپ
45 پیئرنگ مضا لڈ
46 ویکٹریل چین کیک
47 زنگر چکن برگر
48 افغانی سکد ان گریوی
49 وائٹ چکن کڑائی
52 چکن تیریا کی
53 چائیز فرائیز رائس
54 پیئر آلو پاک
55 چٹنی گوشت
56 آلودی کرسی
57 گوشت کی کچھری
58 چکن وٹڈ الو
59 کھٹے میٹھے آلو
60 لیٹیز کباب
61 بیکڈ پائن اپیل
62 کھجور کا خشک
63 ریڈ ویلٹ کپ کیک
64 انڈے کا شاہی حلوہ
65 چائیز کھانے (ریڈ ورسپیچر)

کھانہ صحت کے خزانہ

- 12 چند ہری بھری سبزیاں...
16 چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

ریڈرز اسپیشل

- 70 گھریلو ترکیبیں
72 حسرت ان غنچوں پہ ہے
73 سفر نامہ

مخ زبیا

- 18 گلابی پیرامین
20 بال تو قہمتی ہیں
22 گلیر نیل پالش
24 آنکھوں کی کشش کا راز

صحت عامہ

- 26 نئے کپڑوں سے الرجی
28 جکو بلو با
30 زبوس، حیاتیاتی حملہ
32 جم چھوڑیں جاگنگ کریں

آپ کی ڈاکٹر

- 33 جیمسین رانا... سائیکو تھراپسٹ

مستقل سلسلہ

- 10 ادارہ
11 آپ کی رائے
35 آج کیا پکائیں
74 پاکستانی ثقافت
82 ڈالڈائیڈ وائزری سروس
84 غزل
85 افسانے
94 شہر نامہ
96 ریویو
98 ستاروں کی محفل

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 45، نومبر 2014

معزز قارئین!
السلام علیکم



سرورق وائٹ چکن کڑاہی

عید الاضحیٰ کے خاص شمارے پر آپ نے ہماری سوچ سے زیادہ پسندیدگی کا اظہار کیا ہے، جس کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ یوں تو ڈالدا کا دستور خوان کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر مرتبہ شمارے میں کوئی ایسی خاص بات ہو جو ہمارے قارئین کا ہم سے رشتہ مضبوطی سے جوڑے رکھے۔ اس کوشش میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کہاں تک کامیاب رہی ہے یہ تو اس شمارے کو پڑھنے کے بعد ہی آپ بتا سکیں گے۔

اس بار ہم نے سوچا کہ کیوں نہ اس شمارے کو ہم ریڈرز انٹیشن بنادیں اور ماشاء اللہ اس سلسلے میں ہمیں آپ کی جانب سے جتنی بھرپور پذیرائی ملی اس کی تو کوئی مثال ہی نہیں۔ بے تحاشہ فون کالز، ای میلز اور خطوط کے ذریعے بھیجی جانے والی آپ کی تراکیب، آرٹیکلز، سفر نامے اور بہت کچھ۔ جس نے ہمیں اپنے قارئین کی بھرپور محبت کا احساس دلایا۔ اور ہمیں پتا چلا کہ آپ ڈالدا کا دستور خوان کو کتنی توجہ سے پڑھتے ہیں۔

اس بار سردیوں کی آمد کو ہم نے تازہ ہیزیوں سے بنائی جانے والی چائیکیز تراکیب سے خوش آمدید کہا ہے اور ظاہر ہے عید الاضحیٰ کا ڈھیروں ڈھیر گوشت دیکھنے اور کھانے کے بعد ہیزیوں کو دیکھنا اور کھانا یقیناً بہت مزہ دے گا۔ اس شمارے میں آپ کی اپنی چیزوں کے علاوہ خصوصی طور پر معلومات کا خزانہ لئے ہوئے آرٹیکلز بھی آپ کی توجہ کے منتظر ہیں۔ اس خاص شمارے کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.
2nd, 210 فلور، کنکشن سینٹر، خیابان روی،
بلاک نمبر 5، کنکشن، کراچی (75600)
ای میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دستور خوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ جملہ تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دستور خوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دستور خوان کے حقوق بنیاداً سر ڈالدا مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دستور خوان جناب اسرار محمد خان غوری (پبلشر) نے ذرا نی پرنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آئی کراٹ



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹر زری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ترتیب دیئے گئے فرنیچر کی تعداد میں کمی شائع کیں جو بہت خوبصورت لگیں۔ ان تصاویر میں پاکستانیت نظر آتی ہے۔ خاتون کران کے کشتہ اور صوفے کی گدیوں کی ڈیزائننگ خوب تھی۔

اکتوبر کے شمارے میں گھر کے اک پیارا سا خاص اچھی ازاد میں جامع انداز سے لکھا ہوا مضمون ہے۔ جس میں روایتی اسلوب آرائش سے لے کر فرنیچر کمرے کی روشنیاں تازہ مصنوعی پھولوں باجھلوں کی آرائش کا ذکر خوبی سے کیا گیا ہے۔

مریم خالد... لاہور

جھومر اور ماتھا پنی کے رجحان اور ڈیزائن بھی دیکھنے کو ملے جو اچھے لگ رہے ہیں۔ ٹرانزیشنل ماسک اچھا مضمون ہے جس سے وہ مثال جگ ثابت ہوتی ہے کہ ہنگ لگنے نہ پھٹنے کی رنگ بھی آئے چوکھا۔ ہر گھر میں روزانہ کی ہنڈیا کے لئے ٹرانزیشن آتے ہی ہیں کیا ہی بات ہے چند نماز علیحدہ کر کے ہوم میڈیشنل لے لینا شکر یہ ڈالڈا!

جناح... عمر کوٹ

ریسیپر نہایت عمدہ ہیں

اکبری ران افغانی تکہ بونی اچاری چائیں برف کڑا ہی کٹاک برائی ایش بونی اور پودینہ رائے کمال کی ترکیب ہیں۔ عید کا گوشت اکٹھا کر کے نئی چیز بنانے کا یہ خیال بہت اچھا ہے۔

شکیلہ اسلم... ملتان

ریڈر ریسپی کی تصویر کا کیا کھنا

یوں تو عید الاضحیٰ کے موقع پر آپ نے گوشت کی بہت اچھی ریسیپر دیں مجھے اکبری ران فریڈ منٹن پارے خوش رنگ شامی کباب کی ترکیب بھی بہت اچھی لگیں مگر اسٹفڈ مرغیوں کی تصویر بہت شاندار ہے۔ سلیٹی خورشید... مظفر گڑھ

آپ کے ڈاکٹر جس کی سب کو ضرورت ہے

میں ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والے دو ڈاکٹروں کے انٹرویوز کی طرف توجہ دلانا چاہتی ہوں۔ ستمبر کے شمارے میں پروفیسر ڈاکٹر سید علی نصر عسکری کا انٹرویو شائع کیا ہے۔ جو اپنی نوعیت کا بہترین انٹرویو ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے خواتین اور بچوں کی صحت سے متعلق چھوٹے بڑے کئی مسائل پر بات کی اور ان کا ہر جملہ مشعل راہ ہے۔ میں نے فون پر آپ کے ادارے سے ان ڈاکٹر صاحب کا فون نمبر لیا اور ذاتی ملاقات کے بعد اپنی تکالیف بیان کیں۔ الحمد للہ مجھے افاقہ ہو رہا ہے۔ ایسے ڈاکٹر کے بارے میں لکھنا اور پھر معلومات بہم پہنچانا صدقہ جاریہ سے تم نہیں۔

اکتوبر کے شمارے میں ڈاکٹر آمنہ نجیب کا انٹرویو خواتین کے لئے بے حد کارآمد ہے۔ آئندہ کبھی بچوں کے ڈاکٹر سے انٹرویو کیجئے گا۔ آمنا... فیصل آباد

گھر داری کے مضامین اچھے لگے

ستمبر میں آپ نے فرنیچر ڈیزائنر رابعہ حسن کا انٹرویو شائع کیا ہے اور ان کے



عید الاضحیٰ اسٹیل پسند آیا

قربانی کا فلسفہ سے لے کر بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گزرتے عید بارہ کی پارٹی کے بنا گئے ادھوری اور بقرہ عید کی تواضع مٹھائیوں کے ساتھ پڑھ کر لطف آ گیا۔

ناہیدہ خان... حیدر آباد

عید الاضحیٰ اور شادی مبارک خوب ہے

قربانی کا فلسفہ اور بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گزرتے عید بارہ کی پارٹی اچھے مضامین تھے جن سے نوجوان اور نئی پکانے والی خواتین یقیناً بہت کچھ سیکھ سکتی ہیں۔ شادی مبارک کے مضامین میں جانا ہے سسرال رکھنی ہے سیکے کی اوج بہت تفصیل سے لکھا گیا مضمون ہے اور بہت حد تک معلوماتی بھی اسی سلسلے کا دوسرا مضمون 'یکا' جھومر اور ماتھا پنی بھی کم دلچسپ نہیں۔ یہی تو ہے سچے سنور نے کاؤن میں آپ نے کراچی لاہور اور اسلام آباد کے علاوہ فیصل آباد کی ماہرین حسن سے بات چیت کی۔ یہ بھی اچھا کیا کہ شادی ویسے اور منگنی کے میک اپ کے معاوضوں کا ذکر بھی کروا۔ ماریہ ادیس... کوٹری

رخ زیا اور شادی مبارک چھانگئے

شادی مبارک کے سلسلے میں یہی تو ہے سچے سنور نے کاؤن بہت جاویدیت اور کشش رکھتا ہے۔ میرے بھائی کی شادی سر پر ہے۔ آپ نے مختلف ماہرین حسن کا تعارف شائع کر کے ہمارے لئے آسانی کر دی۔ 'یکا'

سیر وساحت دلچسپ سلسلہ ہے

شام... شاندار تہذیب کا گہوارہ ایک سیر حاصل سفر نامہ ہے۔ مریم باجوہ نے شام کی سیر کو بہت عمدگی سے لکھا ہے۔ شام کے مختلف علاقوں حالب ماولہ اور سوق الحمیدینہ کے ساتھ شام کے ساحلی علاقوں کا احوال بہت مہارت سے لکھا گیا۔ پڑھ کر لطف آ گیا۔

مسائلہ ارشاد... اسلام آباد

شادی مبارک کے صفحات دلچسپ تھے

ٹرانزیشنل سے برائیڈل میک اپ تک ایک ایک صفحہ اور اس کی ہر ہر-طر دلچسپ مواد پر مشتمل ہے۔ ناکمل تو بہت ہی اچھا ہے۔

اظہار تعزیت

سفیرہ بانو خیر صاحبہ فقہائے الہی سے انتقال فرما گئی ہیں۔ اولیٰ کے سادات کے لئے سے تعلق رکھنے والی سفیرہ صاحبہ ہرگز مینڈیشن میں مہارت رکھتی تھیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں آپ نے متعدد بار ان کے مضامین پر شائع کیے۔ قارئین بہت اچھے گھر جو مہر کے لئے سوئے فاتحہ پڑھ کر ایصال ثواب کر دیں۔ اللہ تعزیت اعلیٰ انگل اپنے جوار رحمت میں جگہ دے (آمین)

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوٹیشن کے لئے تراکیب اور ٹیپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

چند ہری بھری سبزیاں

ان سے بنتے ہیں کئی طرح کے چائینیز کھانے

ہرے مصالحوں میں ہرے دھنئے، پودینے سے بات آگے بڑھ چکی ہے۔ اب ہم تھام، ڈل، اور یگانو، بیج، روز میری، پارسلے، ایتھل منٹ، چاؤ ز اور باسل کو بھی اپنے کھانوں میں شامل کرنے لگے ہیں۔ اسی طرح سات ہزار ملین قبل مسیح میں انسانی معاشرہ زراعت سے روشناس ہوا اور اس کے ذریعے سے اس نے اناج کو دریافت کیا۔ اس عہد سے شکار کے میدانوں کی جگہ کھیتوں نے لے لی، اور اس کی غذا میں سبزیوں کا اضافہ ہو گیا۔ قدیم چین میں کھانا پکانے، اسے ذائقہ دار بنانے میں زیادہ دلچسپی لی جاتی تھی۔ یہ کھانے کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اس لئے ان کے ہاں تازہ سبزیاں زیادہ پسند کی جاتی ہیں اور یہ لوگ گوشت کی کچی کو پورا کرنے کے لئے سویا پروٹین استعمال کرتے ہیں۔ غرضیکہ چینی کھانوں میں بھی متعدد ہری سبزیاں استعمال ہوتی ہیں جنہیں دنیا بھر کے شائقین فیوژن ذائقوں میں بھی پسند کرتے ہیں۔ بات بھڑکوانی اور پالک سے آگے بڑھ چکی ہے۔ ذیل میں ہم چند خاص سبزیوں کا حوالہ پیش کر رہے ہیں۔

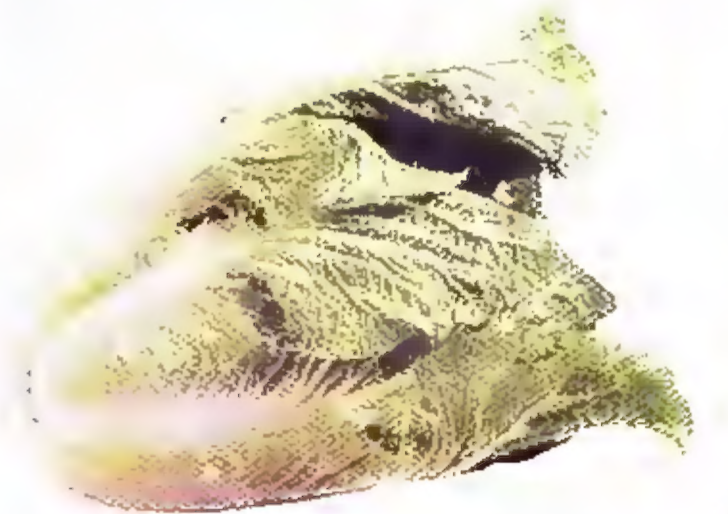
بروکولی (Broccoli)

اس چین اس سبزی کو Sai lan Farr بھی کہتے ہیں۔ یہ بروکولی کو پھول کی مانند تھی۔ دیتے ہیں۔ lan کے معنی Orchid ہیں جو انتہائی نباتاتی پودا ہے جس میں پھول ملتے ہیں جبکہ sai کے معنی جنوب کے ہیں۔



ناپا گو بھی (Napa Cabbage)

جنوبی چین میں اس سبزی کو Siu Choy کہا جاتا ہے۔ چین کے علاوہ کوریا کے باشندے اپنی رہائشی دس Kimchi میں اسے استعمال کرتے ہیں۔



گو بھی (Cabbage)

اس گو بھی کو چینی زبان میں Yeah Choy بھی کہا جاتا ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن کے ساتھ جڑ و بدن بنانے میں مدد دیتی ہے۔

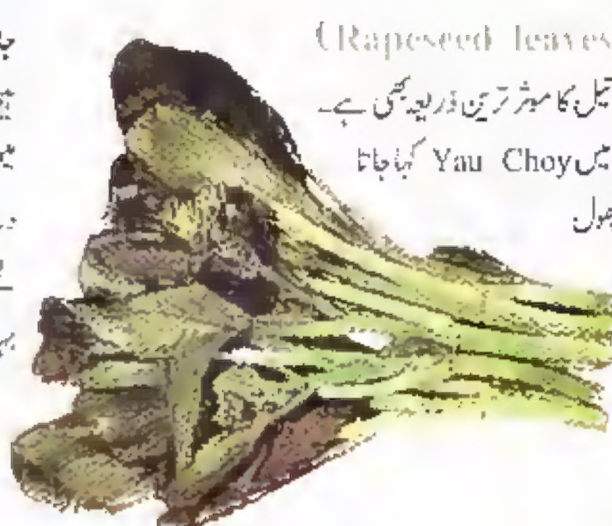
چائینیز بروکولی (Chinese Broccoli)

چین کے مقامی باشندے اسے Kailan پکارتے ہیں۔ یہ پتوں والی سبزی ہے جس کے تنے قدرے موٹے ہوتے ہیں۔ اسے جنوبی چین کے کھانوں میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔



رپسیڈ لیوز (Rapeseed leaves)

یہ سبزی خوردنی تیل کا سب سے ترین ذریعہ بھی ہے۔ اسے چینی زبان میں Yau Choy کہا جاتا ہے۔ اس کے پھول پیلے رنگ کے ہوتے



چین کے تازے موٹے اور سخت نہیں ہوتے۔

چائینیز پالک

(Chinese Spinach)

یہ چینی پالک ہے اسے Swamp Cabbage بھی کہتے ہیں۔ جنوبی چین میں اسے Tong Choy کہا جاتا ہے۔ اسے سالاد کے علاوہ پکا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



واٹر کرس

(Watercress)

یہ Sai Yong Choy کے نام سے جانی پہچانی سبزی ہے۔ اس میں موجود سلفر کی وجہ سے اس کی خوشبو اور ذائقے میں انوکھا پن ملتا ہے۔ یہ آبیروں، آئرن، کیلشیم اور فولک ایسڈ پر مشتمل سبزی ہے اسے اسٹریٹ فرائی کر کے کھایا جاتا ہے۔



چائینیز لیٹس

(Chinese lettuce)

تائیوان میں اسے Choy اور جنوبی چین میں Yan Mak Choy کہا جاتا ہے۔ یہ فوئیر پتے بہت نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ ان کے Stalks کر کرے ہوتے ہیں۔ یہ شکل میں سالاد کے پتے lettuce جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے پتے قدرے لمبے ہوتے ہیں اور ذائقہ میں اس سے بہت مختلف نہیں۔



Feathery Mild....
as your Child.
Natural 'N Mild



Babi Mild

Natural 'N Mild

Lotions

Double Milk
Protein **Plus** ⁺₊

Lotion with UV filter contains Milk protein and Soy milk protein extracts to moisturize and soften your baby's skin.

Sweetly
Pink **Plus** ⁺₊

Enriched with Natural Shea butter and Vitamin E, an effective way to smooth and nourish your baby's skin.





ڈالدا اولیو آئل

کے ذائقہ میں اضافہ کا سبب ہے بلکہ صحت بخش دن کا خوبصورت آغاز بھی، یہی نہیں بلکہ مین، جو یا گندم کی روٹی تیار کرنے کے بعد اس پر اولیو آئل لگائیں، ایلٹے ہوئے چاولوں میں فروٹ اور مہزیوں کی سالاد میں حتیٰ کہ بچوں اور بڑوں کے پسندیدہ پاستا کے ساتھ بھی اسے بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسکی طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں اسٹر فرائنگ، شیلو فرائنگ اور ہر قسم کے چاول، اسٹیو اور گرمی کی تیاری میں استعمال کیا جائے تو کھانوں کو مزید تازہ اولیو آئل کا ذائقہ اور گہرے بھر کو صحت اور توانائی کی فراہمی کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔

ساتھ اپورٹ کیا جاتا ہے اور ہر خاتون خاندان کی ضرورت اور سہولت کے مطابق بوتلز اور ٹرے میں دستیاب ہے۔ ڈالدا اولیو آئل کے دو ورنٹ ڈالدا ایکسٹرا ورجن اولیو آئل اور ڈالدا پیمس۔ براہ راست استعمال سے لے کر درمیانی آج پر کی جانے والی کوکنگ حتیٰ کہ ڈیپ فرائنگ میں بھی بہترین نتائج کو یقینی بناتے ہیں۔

کھانوں کے لذیذ ذائقے اور صحت کے حوالے سے اولیو آئل کی افادیت کے اصل مستوں میں حصول کے لئے ڈالدا اولیو آئل بہترین انتخاب ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو آئل میں شفاء کے عنصر سے انکار ممکن ہی نہیں ہے۔ سائنسی تحقیقات بھی اس بات کا اعتراف کرتی ہیں کہ صحت کے حصول اور تحفظ کے اعتبار سے یہ قدرت کا اصول تحفہ ہے۔

خون میں موجود فینس کے تناسب کو متوازن رکھنے، ذیابیطس سے ہونے والے نقصانات پر قابو پانے کے علاوہ جسم میں کئی اقسام کے کینسر کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم بنانے میں اولیو آئل بہت موثر کردار ادا کرتا ہے۔ ہائپر ٹینشن کی تیزی سے بڑھتی ہوئی شرح بقیہ ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ صحت بخش طرز زندگی اور اولیو آئل کا استعمال خون کی شریانوں میں بن جانے والے کلوس اور امراض قلب سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مرض پر قابو پایا جائے تو ہارٹ اٹیک، اسٹروکس اور ایسے کئی مہلک امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

روزمرہ خوراک میں ناشتہ کے وقت دودھ اور دلیہ میں ایکسٹرا ورجن اولیو آئل کی تھوڑی سی مقدار نہ صرف اس

صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون واقف نہیں لیکن چند دہائیوں قبل بہت سی چیزیں محض معلومات کے دائرے میں مقید رہی ہیں۔ جدت پسندی جس سبک رفتاری سے آج ہماری زندگی کا حصہ بنتی جا رہی ہے پہلے کبھی نہ تھی۔ روشن پہلو یہ ہے کہ اس ضمن میں صحت کا شعبہ جس میں انفرادی سطح پر عملی اقدامات کا تسلسل دیکھنے میں آتا ہے بہت حوصلہ افزاء ہے۔ دیگر کے ہمراہ یہ حرکات اولیو آئل کو ہماری روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ خدا نخواستہ کسی بھی بیماری کا شکار ہونے پر سریش خود اس کی وجوہات، احتیاط اور علاج کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ نوجوانوں اور درمیانی عمر کے افراد سے لے کر بڑی عمر کے افراد بھی کھانے پینے سے قبل اس پر دھیان دیتے ہیں کہ ان کھانوں کا انتخاب کیا جائے جو صحت بخش ہوں اور ان میں استعمال ہونے والے اجزاء ان کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کریں۔ غیر ملکی کھانوں کا رواج کھینے یا کشش ایسی کیوزین جلد مقبول عام ہو رہی ہیں جن میں اجزاء اور پکانے کی ترکیب غذا ایت کی بھرپور فراہمی کا ذریعہ بن سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے ہاتھ چائیز کھانوں سے ہر خاص و عام مانوس ہے اسی طرح دیگر غیر ملکی کھانے جن میں اکثر صحت بخش اجزاء کے استعمال اور پکانے کے مخصوص طریقوں کی بدولت یقیناً بہت صحت بخش ہیں مقبول عام ہونے جا رہے ہیں۔ اسی طرح اولیو آئل، اس کی افادیت اور خواص بھی تحریر اور گفتگو سے باہر آ کر ہماری زندگی کا حصہ بن چکا ہے۔ جس دن سے دکانوں کے شیلٹ پر ڈالدا اولیو آئل نظر آتا تو پھر انتخاب بہت ہی آسان ہو گیا۔ ڈالدا جس پرنسپلوں کا بھروسہ ہے انہیں سے تازہ اولیوز سے تیار کیا گیا اولیو آئل ڈالدا کے نام کے



ڈارک چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

یہ امراض قلب اور جوڑوں کے درد میں افاقہ دیتا ہے

آئی۔ امریکن ہارٹ جرنل کی رپورٹ کے مطابق Cocoa میں ایسے Polyphenols نامی ایک مرکب پایا جاتا ہے جو آکسیڈیٹو اسٹریس کو کم کرتا ہے اور پیری فیئرل شریانوں میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سیاہ چاکلیٹ میں 85 فیصد Coena موجود ہوتا ہے جن کے باعث اس میں پولی فینولز بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں جبکہ ملک چاکلیٹ میں یہ 30 فیصد کی حد تک پایا جاتا ہے۔ فی الوقت تو ان تجربات کے نتائج کی بہتری کو درمیانے درجے کی کامیابی تصور کیا جا رہا ہے۔

Sapienza یونیورسٹی آف روم اٹلی کے اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر لورینزو فریڈو کہتے ہیں "مخون کے بہاؤ میں ایک گیس نائٹرو آکسائیڈ کی سطح بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی سطح اس وقت بلند ہوتی ہے جب مریض کو سیاہ چاکلیٹ دی گئی تھی جبکہ دیگر آکسیڈیٹو بائیو کیمیکل لیبارٹری کے تجربات کے تحت نائٹریک آکسائیڈ کی بلند سطح پیری فیئرل شریانوں کو کھولنے میں مددگار ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے مریض کو چلنے میں سہولت اور آسانی محسوس ہوتی ہے۔

سیاہ چاکلیٹ نہ صرف مزے میں اعلیٰ ہے بلکہ یہ کھانے والے کو صحت بخش اور توانا بھی رکھتی ہے۔

جالبہ تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ عمر رسیدہ افراد کو نہ صرف چوکس یعنی توانا رکھتی ہے بلکہ ان کے چلنے بھرنے کو بھی سہل بناتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بہت سے افراد ٹانگوں اور جوڑوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں مثلاً Peripheral artery disease ایک قلبی مرض ہے جو متاثرہ مریض کی ٹانگوں کی شریانوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ساتھ یا ستر برس کے افراد میں یہ شرح بڑھ جاتی ہے۔ چونکہ اس مرض کی وجہ سے شریانوں میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے جس کے سبب ٹانگوں اور گولہوں میں تکلیف، ایشینا اور شدید درد شروع ہو جاتا ہے جس سے مریض چند قدم چلنے میں تکلیف اور تنگی محسوس کرتا ہے۔

جرنل آف دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی تحقیق کے تحت PAD کے مریضوں کی پائلٹ اسٹڈی میں 60 سے 78 برس کے 14 مرد اور 6 خواتین کو شامل کیا تھا ان کی چلنے کی صلاحیت کو پرکھنے کے لئے انہیں سیاہ چاکلیٹ اور ملک چاکلیٹ دی گئی۔ اس دوران انہیں ایک اور دوسرے روز 40 گرام کی

چاکلیٹ باری گئی اور پھر انہیں صبح کے وقت ٹریڈ میل پر چلایا گیا تاکہ ان کا جائزہ لیا جاسکے۔ نتائج کے تحت سیاہ چاکلیٹ کھانے والے افراد اوسطاً 39 قدم زیادہ چلے اور ان کا دورانہ 17 سیکنڈ زیادہ تھا۔ یہ صرف ایک روز کا جائزہ تھا۔ اس کے برعکس ملک چاکلیٹ کھانے والے افراد میں کسی قسم کی پھرتی نظر نہیں

<http://readinge>

گلابی پیراہن، دل کو بھا جائیں

یہ رنگ محبت اور نزاکت کی علامت ہے

صدف آصف

گلابی رنگ کو لڑکیوں کی معصومیت اور سادگی سے منسوب کیا جاتا ہے، جو سرخ اور سفید رنگ کے امتزاج سے بنایا جاتا ہے۔ یہ محبت اور نزاکت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس رنگ کی خاصیت یہ بھی ہے کہ اس سے آنکھوں کو تراوٹ ملتی ہے، گلابی رنگ کو حسن اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ رنگ اپنے اندر صنف نازک کے لیے ایک انوکھی کشش رکھتا ہے۔ بازار میں بیچوں کے لئے مخصوص بیگ، کھلونے، جوتے، گھیس بینرز، اسٹیشنری کا سامان، کاپی کور وغیرہ کچھ بھی خریدنے جائیں تو ان میں گلابی رنگ نمایاں ہوگا۔

مغربی ممالک میں بھی اس رنگ کو لڑکیوں کا رنگ کہا جاتا ہے۔ نو عمر لڑکیاں اپنے کمرے میں گلابی یا اس سے ملے جلتے شیز کو پینٹ کر دانا پسند کرتی ہیں۔ فرنیچر اور سجاوٹ کی اشیاء میں بھی گلابی رنگ ہی جھلکتا ہے۔ ویلنٹائن ڈے پر بھی سرخ اور گلابی رنگ کے گلاب اور تحائف کا تبادلہ کیا جاتا ہے۔ تحقیق کاروں کے مطابق بچیوں کو گلابی رنگ کی چیز کی خریداری کرنے کو، صرف کپڑے اور کھلونے بنانے والوں کی حکمت عملی سے منسوب کرنا صحیح نہیں، بلکہ اس کا بڑا تعلق ان کی پسند ناپسند سے بھی ہے۔ کاسل یونیورسٹی نے ایک تحقیق میں بتایا کہ اگر خواتین کو رنگوں کے انتخاب کا موقع دیا جائے تو وہ سرخ اور اس سے ملے جلتے گلابی رنگ کو ہی اپنائیں گی۔ ماضی میں کی گئی ایک تحقیق کے نتائج میں بتایا گیا تھا کہ پہلے صنف نازک اور مردوں کی بڑی تعداد نیلے رنگ کے لیے اپنی پسندیدگی کا اظہار کرتے تھے تاہم ان کے ذوق میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی آتی چلی گئی۔

اس کا سہرا 1950ء کے لگ بھگ میں ملبوسات بنانے والی کمپنیوں کو جاتا ہے۔ انہوں نے فشن کی دنیا میں جدت پیدا کرنے کے لئے بچیوں اور نوجوان لڑکیوں کے لئے تیار کئے جانے والے ملبوسات میں گلابی رنگ کو شامل کرنا شروع کر دیا، جس کو صنف نازک میں بڑی پذیرائی حاصل ہوئی۔ اس کے بعد کھلونوں، گزیا، زیورات اور دوسری اشیاء پر گلابی رنگ کا ٹکس چھاتا چلا گیا۔ یوں حیرت انگیز طور پر سالوں سے مروجہ نیلے کی جگہ گلابی رنگ نے لے لی۔

وقت کے ساتھ ساتھ خواتین

میں گلابی رنگ کے لئے پسندیدگی کا گراف بلند ہوتا چلا گیا، اس کی مقبولیت آج تک قائم و دائم ہے۔ مشاہدہ سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ مائیں جب بھی اپنے نوزائیدہ بچوں کے لئے شاپنگ کرتی ہیں اس میں ان کی پہلی چوائس گلابی ہوتی ہے جبکہ دوسری آسانی اور تیسری چوائس ہلکا زرد رنگ۔ یہی وجہ ہے کہ بازاروں میں جھولا، کبل، موزے، سوئیٹر، تھیلے اور دوسری اشیاء میں زیادہ تر گلابی رنگ شامل ہوتا ہے۔ گلابی رنگ اور صنف نازک میں تال میل کی ایک بڑی مثال بھارت میں خواتین کے حقوق کے لئے اٹھ کھڑی ہونے والی تنظیم ”گلاب گینگ“ بھی ہے، اتر پردیش سے ہزاروں خواتین پر مشتمل یہ انوکھی تنظیم دنیا بھر میں مقبول عام ہو گئی۔ ”جس کی سربراہ 45 سالہ سمیت دیوی ہیں جنہوں نے گلابی رنگ کی سادھی میں ملبوس لٹھ بردار دستے ترتیب دیے، جو خواتین پر ہونے والے گھریلو ظلم و جبر کے خلاف اقدام اٹھاتی ہیں۔ پروڈیوسر انو بھاسنہانے ان سے ہی متاثر ہو کر تنازعہ فلم ”گلاب گینگ“ بنائی جس کے مرکزی کردار میں مادھوری ڈکشت جیسی عظیم اداکارہ کو کاسٹ کیا گیا، ان کی معاونت کے لئے ”جوہی چاؤلڈ“ نے بھی اس فلم میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس رنگ کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ راجستھان کے دارالحکومت جے پور کو گلابی شہر کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ اٹھارہ سو تریسٹھ میں برطانوی ولی عہد پرنس ایڈورڈ جو بعد میں بادشاہ بنے، ان کی آمد پر شہر کے درو دیوار کو گلابی رنگ دیا گیا۔ اس کے بعد سے جے پور کو سیاحوں میں اتنی پذیرائی حاصل ہوئی کہ نا حال گلابی رنگ ہی اس شہر کے درو دیوار پر راج کر رہا ہے۔



بال تو قیمتی ہیں بہت

شیمپو کا انتخاب کریں احتیاط سے

بال دھونے کے لئے ہزاروں مشورے دیئے جاتے ہیں، بے شمار نوٹس اور تجاویز مل جاتی ہیں۔ بالوں کو قیمتی اجالا اور خواتین کا زیور تک کہا جاتا ہے اور یہ اگر افسانوی یا خیالی باتیں ہیں تو پھر کیوں عورت مغرب کی ہو یا شرق کی، چھدرے اور کمزور بال پسند نہیں کرتی۔ آپ کی مدد کے لئے چند مشورے دیئے جا رہے ہیں جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں یہ زیادہ خوبصورت، چمکدار اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

درست شیمپو کا انتخاب

بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے ضمن میں یہ انتخاب ہی تو بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ بال گرنے کی ایک بہت ناموزوں شیمپو کا استعمال کرتے رہنا بھی ہے۔ آپ کے بالوں کی ساخت کہیں ہے نرمل ہے، روٹھی یا خشک۔ صرف پہلی مرتبہ اسٹائلٹ کو دکھا کر پوچھ لیں کہ آپ کو کیسا شیمپو خریدنا یا استعمال کرنا چاہئے۔

ریشمی بالوں کے لئے Volumizing شیمپو ٹھیک رہتا ہے۔ بہت سی بہنیں یہاں غلطی یہ کرتی ہیں کہ چھدرے بالوں کو بہتر بنانے کے لئے یہ شیمپو لیتی ہیں جبکہ اگر نہ لیں، گتے اور سخت بالوں کے لئے موچھر اور گت شیمپو بہتر ہوتا ہے۔ ہر گتے یا ہر دوسرے گتے کے کسی روز Clarifying شیمپو استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے کیونکہ بعض دفعہ بال روٹے اور خشک محسوس ہونے لگتے



ہیں یا سر میں خشکی جمع ہونے لگے تو ان مسائل سے چھٹکارا پانے کے لئے کلیری فائنگ شیمپو کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ یہ سر کی جلد پر تھی گزرتی اور صاف اثرات کو ذرا کم کرتا ہے۔

اگر آپ نے بالوں کو زیادہ تر بہت کر دیا ہو، پریم یا اسٹریکٹ کر دئی ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ ٹریٹمنٹ شدہ بال ہیں۔ ان بالوں کے لئے بھی یہی شیمپو مفید رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر قسم کا کیمیکل ٹریٹمنٹ بالوں کی جڑوں کو زیادہ حساس اور کمزور بنا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ان بالوں پر ماحولیاتی آلودگی بہت جلد اثر انداز ہوتی ہے۔

• شیمپو کی ایکسپائرٹی ڈیٹ یعنی مدت استعمال ضرور مد نظر رکھیں کسی بھی شیمپو کی عمر دو سے تین سال ہوتی ہے۔ اگر کوئی شیمپو دو برس سے زائد عرصے کے لئے رکھا ہوا ہو تو استعمال سے پہلے اس کی مدت استعمال کی تاریخ ضرور چکھ لیا کریں۔ بہت سی کمپنیوں کا خیال ہے کہ شیمپو دوا تو نہیں پھر اس کی Expiry Date کا کیا مسئلہ ہے۔ گوکہ تاریخ انجمن کے بعد بھی کچھ عرصے تک شیمپو خراب نہیں ہوتا لیکن مکمل طور پر موثر بھی نہیں رہتا۔

• شیمپو کا مساج بہت ضروری ہوتا ہے اور مساج صرف تیل ہی کا نہیں ہوتا۔ مساج سے جلد کے مردہ خلیے اور جلد پر جمی گرد اور روغن صاف ہوتے ہیں۔ تاہم اس کے لئے ڈھیروں ڈھیروں شیمپو لینے کی ضرورت نہیں۔ ایک چائے کے چمچ کے برابر شیمپو سے لپے لئے بال بھی با آسانی دھوئے جاسکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں لیا جانے والا شیمپو جھاگ بھی زیادہ بنائے گا اور اسے رگڑنے میں بھی فائدہ نہیں ہوگا اور مساج نہیں ہو سکے گا۔

روزانہ شیمپو بھی ضروری نہیں

ریشمی بال جلدی میلے ہوتے ہیں یا خشک۔ کوئی طے شدہ فارمولا نہیں لیکن گھر سے باہر جاتے وقت ہم جاپ یا نارنارف اور ہلے لینے سے ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ خشک کے اختتام پر سر کی جلد پر نمی سی آنے لگتی ہے اس بال نم آلود محسوس ہوتے ہیں اس میل کچیل سے بچاؤ کی صورت میں شیمپو کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ انہیں وقفہ دے کر دھونا صحیح ہے۔

گلیٹر نیل پالش

دیکتی نور کی لہر

ناخنوں کی آرائش کے رنگارنگ انداز

کسی دور میں نیل پالش ایک ہی رنگ کی ہوا کرتی تھی اور رنگوں میں بھی

اتنی وراثت نہیں تھی۔ سرخ، گلابی، کاسنی، عنابی اور بہت ہوا تو ارغوانی یہی تین چار رنگ

تھے پھر ان کے دو ایک شیڈز ہوا کرتے تھے۔ دنیا فیشن کی ہوا خواتین کی ذرا محدود ہی ہوتی تھی مگر اب فیشن کی دنیا میں انقلاب آچکا ہے۔ نوجوان خواتین

چمکتے دیکتے روشن اور تابندہ سے ناخن پسند کرتی ہیں۔ کاسٹیکس کی مصنوعات ساز اداروں نے بھی متعدد اختراعات کر کے نوجوان خواتین کے لئے انتخاب کو آسان کیا

ہے۔ اب آپ کو روایتی اور سنے رچان کے رنگوں مثلاً سفید، سبز، نیلا، سیاہ اور سیاہی مائل بھورے رنگ میں گلیٹر یعنی چمکیلی پالش دستیاب ہو جاتی ہیں۔ رنگوں کی اسی

بساط پر آپ مکمل طور پر گولڈن اور سلور رنگ بھی دیکھ سکتی ہیں۔

Metallic Nail Paints

یہ اعلیٰ رنگت اور مختلشی کشش رکھنے والے نیل پینٹس ہیں یہ بھی 3D ڈیزائن پر مشتمل ہیں۔ کمال کا ہنر دیکھنے کے اس نیل پینٹ میں ایک مختلشی کارمو لے کے تحت آپ اپنی پسند کے رنگ کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

ناؤک سی ایک شیشی میں کسی قدر سٹراٹیزکسی شیشات موجود ہیں یوں لگتا ہے جیسے رنگوں اور ڈیزائنوں کی ایک قوس آواز کی گنجی ہو جو آپ کی نگاہ انتخاب کا بڑے شوق سے انتظار کر رہی ہے۔

کا نظارہ کر سکتی ہیں اور اس مقصد کے لئے آپ کو ساحل کنارے نہیں جانا پڑے گا۔

Sporting Glittery Nails

آپ کو تاب پیدا کرنے والی یہ نیل پالش میلوں دور سے آئے والی خواتین کو بھی سٹراٹیزک نظر کرتی ہے۔ تاہم ایک ماہر حسن ہی بہتر سمجھتی ہیں کہ آپ کے مہک آپ کے ساتھ کسی چمک دمک والی نیل پالش زیادہ مناسب رہے گی۔

Holographic Glitter

یہ 3D یعنی 3D ایماوی کسی قویہ پیش کرنے والا ایک جدید رچان ہے۔ اس طرح کی نیل پالش میں دیکھا جائے تو یوں لگتا ہے جیسے کسی نے نور سے پھوٹے والی نوری لہروں کے دانش ہونے سے ایک روشنی کا ہالہ بنا دیا ہو۔ یہ ناخنوں کو رنگنے کا ایک فیشن ایبل انداز ہے جو ہر رنگ کی جلد کے ہاتھوں کو پشیمش یاد دلاتا ہے۔ اگر آپ نیلاؤں ہنر رنگ کے شید کا انتخاب کرتی ہیں تو اس پالش کو لگانے کے بعد آپ اپنے ناخنوں پر مسند کے گہ سے پانی کی قہ میں موجود رنگ

آنکھوں کی کشش کا راز ہے

بھنویں بنانے کے فن میں چھپا

بھنویں آنکھوں کی ساخت اور خدو خال کو دیکھ کر بنائی جاتی ہیں آنکھ چاہے بڑی ہو یا چھوٹی، اگر بھنویں بنی ہوئیں تو آنکھ نمایاں ہو جائے گی۔ زیادہ تر بھنویں موٹی یعنی گھنی اور لمبی ہوتی ہیں۔ بعض خواتین بہت باریک بنواتی ہیں جو اچھا تاثر نہیں دیتیں۔ اگر آپ کی بھنویں کے بال ہلکے ہیں انہیں گھنا کرنے کے کچھ ٹوکے یہاں درج کئے جا رہے ہیں جن کی مدد سے بال گھنے ہوں گے اور لمبائی بھی بہتر ہو سکے گی۔



پیاز کا سرق:

ایک عدد پیاز کو بلینڈ کر کے اس کا سرق بھنویں پر لگائیں اور 10 سے 15 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اس طرح بھنویں گھنی ہو جائیں گی۔ آنکھوں کے معاملے میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔

ایلوویرا:

ایلوویرا کے گودے کو 30 منٹ تک بھنویں پر لگا رہنے دیں اس سے بھنویں تو بہتر ہوں گی اور اگر آنکھوں کے اطراف بھی یہ گودا لگائیں تو حلقے کم ہوں گے۔ جلد کی رنگت بہتر ہوگی۔



ہیم کے پتے:

ان پتوں کی تھوڑی سی مقدار ساری رات پانی میں بھگو دیں پھر اسے پیس کر تھوڑا سا بادام کا تیل ملا کر باریک بھنویں پر لگانے سے قدرتی بال نکلتے ہیں۔ کچھ عرصے تک بھنویں کو نہ چھیڑیں یعنی نہ جوائیں۔ ایک ماہ بعد نئی شپ کے تحت بال نکلاؤں گے۔ فرق آپ کو خود محسوس ہو جائے گا۔



لیموں:

چوتھائی کپ کھوپرے کا تیل لے کر ایک پورا لیموں اس میں چوڑلیں اور اس خلل کو ساری رات ڈھک کر رکھ دیں۔ اس کے بعد صبح کو احتیاط کے ساتھ کاشن بڈیا روٹی کی مدد سے بھنویں پر لگائیں۔ بالوں کی نشوونما بھی ہوگی اور باریک بھنویں کی شکایت جاتی رہے گی۔ ایک احتیاط ضرور کریں کہ اس کو لگانے کے بعد 2 گھنٹے تک چوہے کی پیش اور دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔



دودھ:

دودھ پینا تو چاہیے ہی کیونکہ یہ دنا منر اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ رات کو سونے سے قبل ایک پیالی میں چند چمچ دودھ لے کر کاشن بڈ سے بھگوئیں اور بھنویں کے اطراف اور نکلے ہوئے بالوں کی جگہ پر لگائیں۔ یہ قدرتی غذا بالوں کی جڑوں کو توانا کرے گی، ان میں چمک دو بالا اور انہیں متوازن رکھے گی۔

اگر نئے لباس کریں الہی

دیکھ بھال کے کریں خریداری

مشہور کہاوت ہے کہ کھانا سن بھاتا اور پہنو بک بھاتا۔ ترقی پذیر ملکوں میں بھی سن پسند اشیاء کھانے اور پسندیدہ لباس پہننے جاتے ہیں۔ امیر ملکوں کی ثقافت اور رہن سہن کے انداز میں تعلیم اور وسائل نمایاں کردار ادا کرتے ہیں یعنی انہیں احتیاطی تدابیر کا علم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر نئے کپڑے سے تیار کئے جانے والے لباس پہننے سے جسم کے نمایاں اور دیگر پوشیدہ حصوں کی جلد سرخ ہو جانے یا خارش شروع ہونے اور یہ کپڑا یقیناً بہتر نہیں ہوتا۔ اسے نہ پہننا ہی مفید ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ اس کپڑے میں جو کیمیائی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں ان میں سے کوئی نہ کوئی جلد کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ تخریبات اور تہواروں کے لئے زرق برق ملبوسات بناتے وقت اندرونی ملبوسات پر اور لاک کرانے کے کئی خاکہ سے ہوتے ہیں پہلا تو کپڑے کی گرفت مضبوط ہوتی ہے باریک ریشمی دھاگا آپس میں الجھتا اور پھٹتا نہیں۔ لباس کی زندگی بڑھتی ہے۔ دوسرے کوئی ایسا تار جسم سے مس ہو کر الہی نہیں کرتا۔

باریک کپڑے کو ٹھہراؤ دینے اور پردہ کرنے کے لئے بھی آرگنایا بروکڈ کے لباس کے ساتھ کان یا لان کی لائننگ اور ہسا اوقات شیز (فیان) زیر جامہ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس طرح آپ کا قیمتی کپڑا محفوظ رہتا ہے۔ آپ کے جسم پر خارش یا الہی بھی نہیں ہوتی۔ مہین لباس کتابھی دگش ہو اگر زیر جامہ استعمال کیا جائے تو آپ کی شخصیت کا سترا ووق، پاکیزہ خیالات اور نفاست بھی ظاہر ہوتی ہے۔

جامہ خارش یا کپڑے کے جسم کو چھونے سے ہونے والی خارش کے کئی روپ ہوتے ہیں۔ جلد کا سرخ ہو جانا یا تکلیف برہنے کی صورت میں ایکزما اور جلد کے پرت اترنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے اور ممکن ہے کہ یہ تکلیف خاصے دلوں تک آپ کو محسوس ہوتی رہے اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ آپ کو کوئی ایسی الہی میڈیسن لینی پڑے۔ میوٹو ندرسنی کے متناظر ماہر امراض جلد فرائز مسکاروٹ کے مطابق کپڑے کی خارش سے جسم کے زیادہ تر وہ حصے متاثر ہوتے ہیں جو جلد کو زیادہ چھوتے ہیں مثلاً ہاتھ یا بازو کے جڑ، گھٹنوں کا اندرونی حصہ، کبھی کے جڑ، ناگوں کے اطراف اور جڑوں کے حصے شامل ہوتے ہیں۔

ایگزما ایسی جلدی بیماری ہے کہ رگڑ اور پسینے کی وجہ سے لاحق ہو سکتی ہے۔ جس کا علاج متاثرہ جگہ پر ایسی باؤنک کریم یا کارنی زون کا مرہم لگا کر کیا جاتا ہے۔

کیمیائی اجزاء کے حامل کپڑے کے استعمال سے ذوری طور پر شدید رگڑ ہو یہ ضروری نہیں۔ رنڈ رفت رگڑ ظاہر ہوتا ہے۔ جلد کی سرخی، خارش، جھپٹ، جلد پر دھبے جیسی تکالیف پیش آ سکتی ہیں بلکہ متاثرہ شخص بدحواس ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر روٹ کے مطابق کپڑوں سے الہی مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ ہوتی ہے کیونکہ وہ چست اور رنگین کپڑے پہنتی ہیں۔ حساس جلد کے باعث خوشبو کی وجہ سے بھی سانس کی تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔

آج کل کپڑا ہانی کی صنعت میں مصنوعی ریشے کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ سوٹ، ندرتی ریشے اور ریشم کی مقدار کم کر دی گئی ہے۔ خواتین کو کپڑا

خریدتے وقت اسے چھو کر یا محسوس کر کے خریدنا چاہئے۔ پولیسٹر، پلاسٹک یا پلاسٹک کپڑا خریدتے وقت محفل ظاہری رنگت اور کشش ہی کو مد نظر نہ رکھیں بلکہ دکاندار سے دوستانہ انداز میں پوچھ لیجئے کہ اس کپڑے میں میٹیریل استعمال کیا گیا ہے۔ آپ کو پہچان نہ ہو تو کسی مددگار کے ہاں لباس یا کپڑے کی خریداری کریں۔ ہسا اوقات آپ باریک ریشمی کپڑا سلواتی ہیں اور آپ کے خیال مطابق اسے پسینے سے الہی نہیں ہونی چاہئے لیکن اگر چند گھنٹوں کی صورت حال سنبھالی نہ جا رہی ہو تو فوراً یہ کپڑا وارڈ روب سے علیحدہ کر دینا چاہئیں۔

کپڑے پہننے پر دعا کرنے کا حکم ہے:

”اے اللہ! ہمیں اس کے خیر سے سرفراز فرما اور اس کے شر سے محفوظ رکھ۔“



جنکو بلوبا

چینی ثقافتی اہمیت کا درخت ہے

یہ دنیا بھر میں ادویاتی
خصوصیات کا حامل ہے

یہ قدیم درخت ہے یعنی 27 کروڑ سال سے جوں کا توں قائم ہے اور ڈانڈا سارز سے بھی زیادہ عمر رکھتا ہے اور اسے زندہ فوسل کہا جاتا ہے۔ اس کے فوسل جراسک اور چونے کے عہد یعنی Cretaceous کی چٹانوں میں عام پائے جاتے ہیں۔ یہ اس گروپ میں سے زندہ بچنے والا واحد درخت ہے۔

دق، دمہ، پرانی کھانسی، رگوں کے پھولنے، السر، خونی بواسیر اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اسے عام کمزوری دور کرنے کے لئے بھی بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں صرف پتوں ہی میں 40 سے زائد کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں لیکن وہ طرح کے کیمیائی اجزاء زیادہ موثر ہیں جنہیں فلیوونائیڈ اور ٹریپنائڈ کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں اجزاء اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں آج کل یہ سب سے زیادہ بکنے والی نباتاتی دوائی (بریل میڈین) ہے۔ فلیوونائیڈ اعصاب، دل کے عضلات، خون کی رگوں اور آنکھوں کے امراض سے بچاتا ہے جبکہ ٹریپنائڈ خون کی رگوں کو کشادہ کر کے پلٹ لیس کی چھپا ہٹ کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کی گردش اور بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

دل کے امراض اور عمر رسیدہ افراد کا قدرتی علاج:

خون کے گاڑھے پن اور دل کے دورے کا خطرہ عمر رسیدہ افراد میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اس لئے اس جڑی بوٹی کو بڑی عمر کے افراد کی دوا کے طور پر جانا جاتا ہے۔ چین میں اسے دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ڈپریشن کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوران خون خصوصاً دماغ میں خون کے دورانیے کو بہتر اور دماغ میں

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے جو ایشیا میں ثقافتی اہمیت کی ایک طویل تاریخ رکھتا ہے۔ کنفیوشس نے کہا تھا کہ اس کی تعلیمات اس درخت کے نیچے بیٹھ کر دی جائیں، اس کی وجہ سے چینی روایت میں اس کا احترام کیا جاتا ہے۔ یہ درخت روایتی طور پر جاپان اور چین میں مندروں کے باغات میں لگا یا جاتا ہے۔ اس کے درخت کشمیر، گلگت، افغانستان اور ایران میں بھی پائے جاتے ہیں جو دل آویز درخت مادہ اور نردوئوں شکلوں میں پایا جاتا ہے۔ نرد درخت کو مادہ سے بہتر تصور کیا جاتا ہے۔ چین میں اس کے پھل کو "انقری خوبائی" کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کا ایک درخت گورنمنٹ کالج لاہور کے باغ نباتات میں موجود ہے۔ اس کا عام نام Maidenhair ہے۔

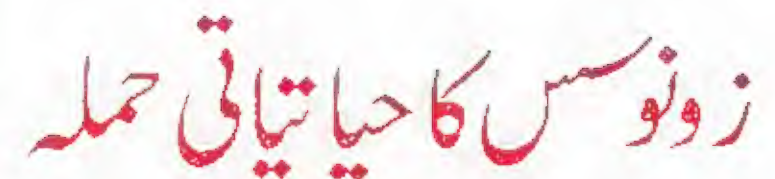
اس کی کھلی گری دار میوہ کے طور پر جانی جاتی ہے اور اسے بھون کر کھایا جاتا ہے۔ جب اسے بھونا جاتا ہے تو اس کا ذائقہ شاہ بلوط یا دیو دارنٹ جیسا ہوتا ہے۔ روایتی چین اور جاپانی کھانوں میں اس کے بیج شامل کئے جاتے ہیں۔

طبی خواص:

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے اس لئے روایتی چین طب میں اسے بطور دوا صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چینی طب میں اسے تپ



آکسیجن اور گلوکوز کی فراہمی بہتر کرتا ہے نیز اس کے بارے میں بھی خیال کیا جاتا ہے کہ یہ خلیوں کے زخمی ہونے یا مرنے کی وجہ سے بھی پیدا ہونے والے قدرتی زہریلے مواد کو صاف کرتا ہے۔ اس لئے یہ کم مدتی یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے موڈ بھی اچھا رہتا ہے اور ایک تحقیق کے مطابق ذہنی علاج میں موثر ہے۔ دماغی امراض میں اس کا دامن۔ ساتھ ساتھ استعمال کیا جانا زیادہ بہتر ہے۔



دوبائی بیماریوں کا نیا منظر نامہ

Zoonosis کو وسیع تر تناظر میں دیکھیں تو اس سے مراد ایسے متعدی یا وبائی امراض ہیں جو گھریلو یا جنگلی جانوروں اور پرندوں کے وہائی امراض کے وائرس یا بیکٹیریا کو Pathogen یا ان کے Infectious Agents کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل کر کے مہلک امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں مگر اس کے لئے

یونانی لفظ Zoon یعنی جانور اور Nosis یعنی امراض سے مل کر بنے ہوئے اس لفظ کے دائرہ کار میں متعدد دلا علاج مرض ہیں۔ اسی طرح ایسے گھریلو اور جنگلی جانوروں کی فہرست بھی خاص طویل ہے جو امراض پھیلنے کا باعث ہیں۔ ان میں چمکادڑ، بلیاں، سوسنی، کتے، بلیں، بکرے، مینڈھے، گھوڑے، خرگوش، سور، رینگنے والے جانور، چوہے، مختلف قسم کے بندر اور مچھر شامل ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ان میں اکثر ایسے جانور ہیں جو خطرناک دائرے کو اپنے جسم میں سنبھال کر رکھتے ہیں خود ان سے متاثر نہیں ہوتے انسانوں میں منتقل ہوتے ہی ہلاکت فیض بن جاتے ہیں۔ بہر حال

♦ مسیحیت سے محبت کا اظہار کرتے وقت ان کے ایمان کے اہل
عابد کی محبت کی فکر کیجئے۔ آپ اپنے جانوروں کے ڈاکٹروں سے مسلسل
تعلق رکھیں۔ ان سے پیشگی معلومات حاصل کریں۔
♦ وقت بیک وقت چھوٹا رہیے۔
♦ اگر کوئی جانور آپ کی محبت ضرور قبول کریں تو آپ کے جانور
جانوروں کا کوئی مسئلہ بھی نہیں ہوگا۔ اگر سے وجہ کر لیں تو
رکھیں۔ رکھیں اور اس کی بات سنیں۔ یہاں پر نظر رکھنا ہی
ظاہر ہو چکے ہیں۔ چھوٹا جسمانی اعراض اور کمر دھت سے محبت
کرتے ہیں۔
♦ اگر آپ سے کوئی جانور کے پاس سے آئے ان سے ملنے سے
بچنا چاہئے۔ اگر کوئی جانور کے پاس سے آئے ان سے ملنے سے
بچنا چاہئے۔ اگر کوئی جانور کے پاس سے آئے ان سے ملنے سے
بچنا چاہئے۔

جم چھوڑیں جاگنگ کریں

خود کو اسمارٹ رکھیں



اگر آپ گاؤں چھڑی سے بڑھ رہے تو دوڑنے کو اپنا معمول بنالیں۔ (جاگنگ، وزن کم کرنے کا سب سے آسان اور آزمودہ طریقہ ہے۔ اس لئے جم کے گھنٹے ہوئے ماحول سے نکلیں اور صبح سویرے کسی نزدیکی پارک میں جا کر تازہ ہوا کا لطف لیں۔ اس طرح نہ صرف آپ کے بلکہ جم کی ٹیس بھی بچ جائے گی، تاہم جاگنگ شروع کرنے سے پہلے کچھ اہم باتیں ذہن میں رکھنا ضروری ہیں۔

دوڑ کی تیاری:

جب جاگنگ کرنے کا تہیہ کر لیا تو جاگرنے کے ایک عدد جوڑے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کیٹوس شوز میں آرام محسوس کرتی ہیں تو وہ پہن لیں مگر کبھی کبھی بہت زیادہ پھسنے ہوئے جاگرنے والے شوز پہن کر تیز قدمی یا دوڑ نہ کریں ہمارے ساتھ مشکل یہ ہے کہ ہم اوپر اور سامنے سے جوتوں کی ساخت دیکھتے ہیں۔ کپڑے بھی ایسے نہیں جن میں آرام محسوس کرتی ہوں۔ اس مقصد کے لئے سادہ سوتی لباس بہتر انتخاب اس لئے ہے کہ اس میں پسینہ جذب ہوتا ہے۔

درست طریقہ:

دوڑنے وقت جسم کو اڑانے کی ضرورت نہیں۔ قدرتی انداز میں جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوڑتے ہوئے بازوؤں کو سہولت کے ساتھ مسلسل آگے پیچھے حرکت دیتی جائیں اور جسم کو قدرے آگے کی جانب جھکا کر دوڑیں۔ اپنے پیروں کو زمین کے ساتھ رگڑ کر دوڑنے کے بجائے پیچھے اٹھا کر آگے بڑھیں۔ اس طرح آپ کا پیچھے کسی گڑھے میں پھنسنے سے بھی بچا رہے گا۔ ٹانگوں کو بھی سخت نہ رکھیں کیونکہ اس طرح آپ کے گھٹنوں اور دوسرے دوڑوں پر زور پڑے گا جبکہ اپنے دھڑ کو سیدھا اور متوازن رکھیں۔ ٹھہرے بغیر دوڑتی چلی جائیں۔ رفتار بے شک کم رکھیں مگر

جاگنگ تیزی قدمی سے بہتر ورزش ہے۔

سائنس کی ترتیب درست رکھیں:

سائنس لینے کی درست اور بہترین تکنیک یہ ہے کہ ٹانگ کے ذریعے آگے بڑھنے اندر لی جائے۔ پیچھے ہٹنے میں پوری طرح ہوا بھرنی جائے اور پھر سائنس کو منہ کے ذریعے خارج کر دیا جائے۔ اس طرح منہ سے سائنس خارج کرنے کے نتیجے میں آپ کم سے کم تروڑ اٹھا کر زیادہ کاربن ڈی آکسائیڈ خارج کر سکیں گی۔

دوڑنے سے قبل جسم کو پھیلائیں:

جسم کو پھیلا کر انگریزی لے کر عضلات کو دوڑنے کے لئے متحرک کیا جاتا ہے۔ اس طرح تمام پیچھے کھل جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم ٹانگوں کے عضلات ہوا کرتے ہیں جنہیں Stretch کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے چند فٹ کے فاصلے پر کھڑی ہو جائیں اور ٹانگ دیوار پر ٹکا کر اسے Push کریں پھر اسی دیوار پر ٹانگ ٹکاتے ہوئے دیوار کے ایک فٹ سے قریب ہو جائیں تاکہ آپ کی ٹانگ کے مسلز اچھی طرح کھینچ جائیں۔ اگر آپ ساحل سمندر پر

معلومات حاصل کریں:

آپ نے جاگنگ شروع کی، بہت مناسب فیصلہ ہے لیکن اسے خاصی مدت تک معمول بنالینا بھی کیوں ضروری ہے۔ یہ اور ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں آپ کے لئے جاننا یوں ہی اہمیت رکھتا ہے تاکہ آپ مستقل مزاجی سے یہ آسان ورزش کرتی رہیں اور وزن کم کرنے کے ہدف کو پورا کر لیں۔ ایسی ویب سائٹس کا مطالعہ جاری رکھیں، ایسی کتابیں پڑھیں جنہیں فٹنس ایکسپرٹس نے ترتیب دیا ہو کیونکہ ماہرین کے تجربات اور ان کی رائے پڑھنا بہت کچھ سیکھا جاتا ہے، غلطیاں درست کی جاسکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ورزش کی ابتدا کرنے کی تحریک حاصل کی جاسکتی ہے۔

”میں نے ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کیا“

سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جسٹس رانا خواجہ سے ملنے

”اگر ہمیں بھی قوت ارادی میں کمی کے باعث لاحق ہونے والا نفسیاتی عارضہ ہے یا یہ وقتی کیفیت ہے؟“

”قوت ارادی کو مستحکم کرنے میں افراد کی ذہنی و جذباتی مدد کرنے سے یہ عارضہ نہیں رہتا شخص وقتی کیفیت ہو جاتی ہے جسے جڑ سے نکالنے کے لئے اسباب پر غور کیا جاتا ہے۔ انھیں ادویات پر بھروسہ نہیں کیا جاتا۔ جہاں کہیں ناگزیر ہو جائے وہاں ادویات تجویز کی جاتی ہیں مگر ہمارے یہاں مشکل یہ ہے کہ اپنے آپ ہی بے طر کر لیا جاتا ہے کہ مجھے ڈپریشن ہو گیا ہے اور اب ذہنی یکسوئی اور طبیعت کی بحالی کے لئے سکون آور ادویات یا نفسیات ہی میرا علاج ہیں کہیں ایسا قطعاً نہیں ہے۔“

”خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں؟“

”کچھ کوریوئیں کے ٹکراؤ اور آپس کے ابلاغ کا مسئلہ ہوتا ہے۔ کچھ کوجھوں کے

زندگی جانے بغیر متاثرہ شخص کی مدد نہیں کر سکتے مگر اس ضمن میں کاؤنسلر بھروسہ اور اعتماد حاصل کرنے میں تعلق وقت نہیں ہوتی۔“

”آپ نے اپنی خدمات کا دائرہ کار لاہور ہی تک کیوں محدود کر رکھا ہے؟“

”نی اکیال سمیں توجہ دے رہی ہوں ممکن ہے بعد میں تھرائی واکس کی چند اور بڑے شہروں میں شاخیں قائم کروں۔ لاہور میں ادارہ قائم کرنے کی ایک وجہ یہیں کی پیدائش ہوں۔ یہیں پڑھی لکھی اور اسی شہر سے جذباتی وابستگی بھی ہے، حالانکہ آسٹریلیا میں مالی لحاظ سے بڑی کامیابی پر یکس کر رہی تھی لیکن لاہور کی کیا بات ہے میں نے پاکستان بھر میں ایک مسئلہ محسوس کیا اور وہ یہ کہ یہاں انسانوں کی جذباتی اور ذہنی صحت بری طرح نظر انداز ہو رہی ہے۔ لوگ مجھے بتاتے ہیں کہ آپ سے پہلے ہمیں صرف گھبراہٹوں اور قریبی تعلق داروں سے روئے بہتر کرنے یا خوش اسلوبی سے تعلقات نبھانے کا مشورہ دیا تھا۔ آپ تو خود ہی کا ہاتھ بڑھاتی ہیں۔ ہمیں تو ذہنی مریض، نفسیاتی بیمار اور حتیٰ کہ پاگل کہا جاتا تھا۔ اب تو پاکستان بھر سے اسی میلو کے ذریعے بھی لوگ مجھ سے رابطے میں رہتے ہیں۔“

”تھرائی میں آپ کی مخصوص شاخ جس سے آپ وابستہ ہیں کیا ہے؟“

”مجھے غیر جانبدار اور ہر طرف سے بہترین باتوں کا اور کھلے ذہن سے انتخاب کرنے والا مددگار کہہ سکتے ہیں جسے اصطلاحات پسند کہہ لیں یا انگریزی زبان میں Electric Therapist بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر فرد ایک انفرادیت رکھتا ہے۔ دو لوگوں پر ایک جیسی تھرائی لاگو نہیں کی جاسکتی۔ مثال کے طور پر Person Centered Therapy، Narrative اور Interpersonal، Emotion Focused Behavioral Therapy شامل ہیں۔“

”پاکستان میں نفسیاتی عوارض اور ان کے علاج معالجے کے ضمن میں شکوک و شبہات پائے جاتے ہیں، انہیں کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟“

”یہاں تھرائی کو جن نکالنے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جی نہیں ایسا کوئی مفروضہ درست نہیں۔ یہ عوارض یا تو تحلیل نفسی چاہتے ہیں یا پھر جذباتی عدم تسکین کے باعث پیدا ہونے والے احساسات ہیں۔ رفتہ رفتہ تھرائی کی اصطلاح کی سائنسی اہمیت لوگوں کو سمجھ میں آنے لگی ہے۔ پاکستان میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر تھراپسٹ کام کرتے ہیں۔ ان کا طریقہ علاج بے حد سائنٹیفک اور جدید اصطلاحات پر مبنی ہوتا ہے۔ تھراپی کی اخلاقی مدد ہم سب کو درکار ہوتی ہے۔ اگر ہم اخلاقی معیار کو قائم کر لیتے ہیں تو پھر پرفیشنل ازم اور بھی آتا جائے گا۔“

”آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں کوئی چیلنج کر دار رہا؟“

”خواتین پر ہونے والے چند ایسے مظالم، ہراساں کرنے کے واقعات اور نسوانیت پر غیر انسانی رویوں جیسے واقعات کے بعد ان کی ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کر کے ان خواتین کو ان کے خاندانوں میں بحال ہونے میں مدد دی۔“

عام انسان کے لئے یہ کام آسان نہیں کہ کسی کے طرز فکر کے عمل کو تبدیل کر دے مگر ماہرین نفسیات اور سائیکو تھراپسٹ اسے ممکن بنا دیتے ہیں۔ نفسیات کا علم نفس انسانی اور اس کے عمل کا علمی مطالعہ ہوتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہماری اکثر جذباتی کیفیتیں مختلف حالات اور ان کے رد عمل ہماری شخصیت کی پرکشیں سمجھ دیتے ہیں۔ ہم خوشی، دکھ، مال، صدے، ترقی و بحالی اور دیگر کیفیتوں میں صحت مند یا بیمار، کچھ بھی ہو سکتے ہیں۔ ہماری اکثر بیماریاں مثلاً نظام ہاضمہ کی خرابی، دل کے امراض اور کچھ جلدی امراض بھی اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ پاکستان میں تھراپیز کے چند ہی ادارے ماہرین نفسیات کی نگرانی میں کام کر رہے ہیں ان میں ماہر خواتین کی تعداد مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ خواتین کی سائنسی و طبی شعبوں میں شمولیت اور فعال کردار یقیناً خوش آئند ہے۔ اسی نقطہ کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم آپ کی ملاقات سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جسٹس رانا خواجہ سے کر رہے ہیں، دیکھئے تو وہ انسانی ذہن کو پڑھنے اور اندھیرے میں اجالا کرنے کی ہم کیسے سر کر رہی ہیں۔۔۔

”سائنس کے اس خاص شعبے کی طرف کیسے آتا ہوا؟“

”بچپن میں بھی دوسروں کو روتا دیکھ کر چپ کرانے کی شخصی مٹی سی خوانش ہوتی تھی۔ کسی جانور یا انسان کو تکلیف یا کرب میں نہیں دیکھنا چاہتی تھی۔ ان کے لئے عملی طور پر کچھ کرنا چاہتی تھی اب بھی اپنے اندر وہی لگن، ویسا ہی جذبہ اور غنوص محسوس کرتی ہوں تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کے کام آؤں۔ نفسیات کی اس شاخ سے مجھے بے پناہ لگاؤ ہے۔“

”پھر اب کیا کاؤنسلنگ بہتر فیصلہ ثابت ہوئی؟“

”بالکل ہوئی۔ یہ پاکستان میں ایک نیا کام ہے مگر اس میدان میں خاص وسعت ہے۔ کاؤنسلنگ سائیکولوجی ہماری بنیادی ضرورتوں کا احاطہ کرنے والا علم ہے۔ اس شعبے میں انسانی خدمت مختلف تھراپیز کی مدد سے کی جاتی ہے۔ مختلف تھراپیز کے ماہر ایک چست کے نیچے اکٹھے ہوتے ہیں۔ ہر متاثرہ شخص کے رویوں اور ذہنی صلاحیتوں کی پیمائش کرنے کے بعد ہر فرد کے لئے منجملہ تھرائی تجویز کی جاتی ہے۔ اب تک میرے ماہرین نے مجھے پرامیدانی رکھی ہے اور طبی و سائنسی بنیادوں پر علاج معالجہ کامیابی سے جاری ہے۔“

”اپنے تعلیمی پس منظر اور عملی تربیت سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”میں نے بلورن (آسٹریلیا) سے کاؤنسلنگ میں ماسٹر کیا۔ وہیں ویزن سائیکولوجی میں عملی تربیت لے کر وطن لوٹ آئی۔ یہاں لاہور میں تھرائی اور کس کے نام سے ادارہ بنایا، جہاں ذاتی طور پر پریکٹس شروع کی۔ میں خوش نصیب ہوں کہ مجھے شروع دن ہی سے ایسے مددگار ساتھی ملے۔ ہم مشورے لینے کے لئے آنے والے افراد کی معلومات کو انتہائی سینڈرا میں رکھتے ہیں، اسی طرح اخلاقی و جذباتی امداد دیتے ہیں جیسے میڈیسن میں اسپتال اپنے خفائی ضابطوں کے ساتھ کیمیکل خدمات انجام دیتے ہیں۔ ہم حالات



روایوں اور تعلیمی کارکردگی کے پست ہونے کا مال ہوتا ہے۔ کچھ کو اپنے اوپر اعتماد نہیں ہوتا کہ وہ بہت کچھ کر سکتی ہیں۔ پاکستانی خواتین اپنے رشتوں کو بہت توجہ اور محبت سے نبھانا چاہتی ہیں۔ میں نے اکثر کو یہی کہتے سنا کہ میری بیماری سے پورا گھر انہ اپ سیٹ ہو جائے گا۔ مجھے جلدی سے اچھا کر دیجئے تاکہ میں سب کی خدمت کر سکوں۔ دنیا میں یہ سوچ ایک شرعی خاتون ہی کی ہوتی ہے۔ اس لئے پڑھیں لکھیں عورتوں کو کم پڑھی لکھی یا متوسط طبقے کی عورتوں کی خارج و بھید کے لئے کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہئے۔ نفسیاتی نظام پیچیدہ و ضرور ہے مگر اسی کی بدولت جسم کے دیگر نظام بخوبی کام کرتے ہیں۔“

ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب



ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔
کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقفہ فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوارٹر
میں شرکت کے لئے اپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شانداز مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

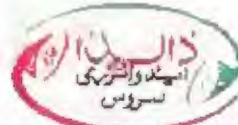
City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیجنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

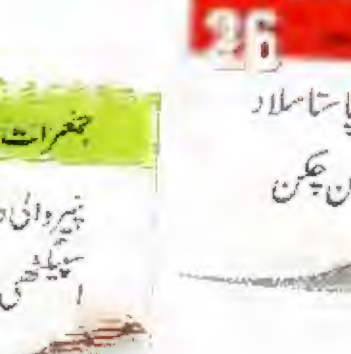
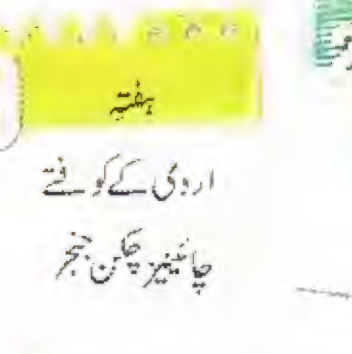
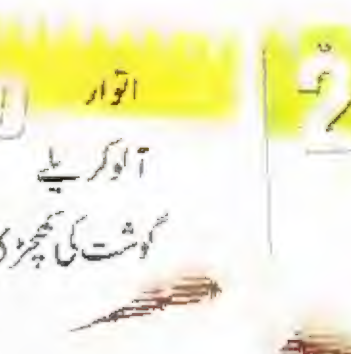
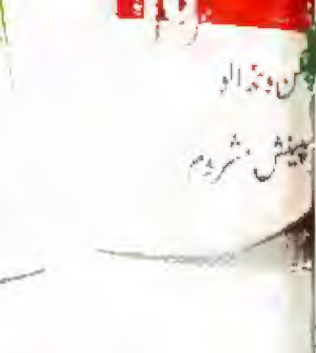
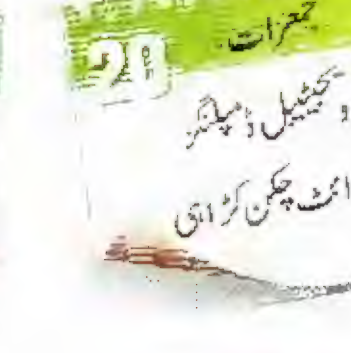
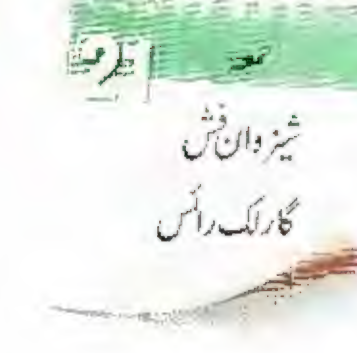
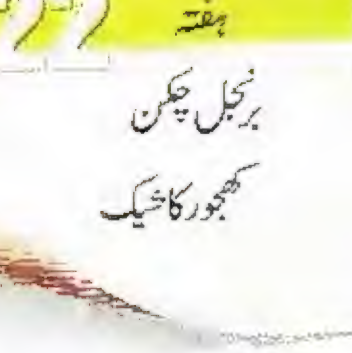
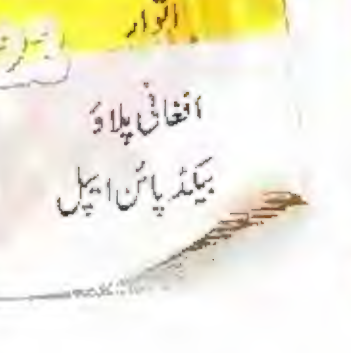
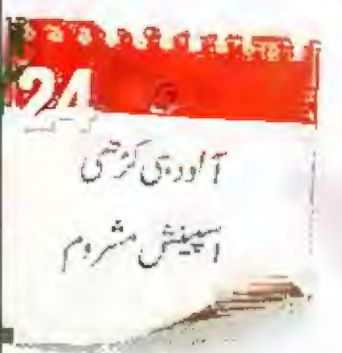
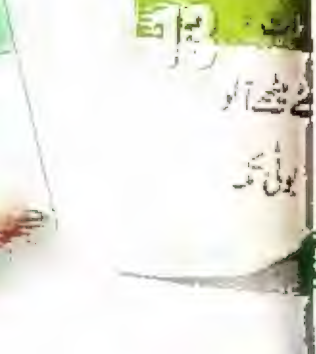
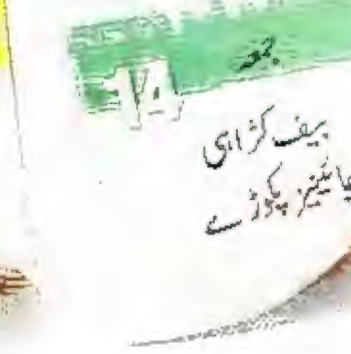
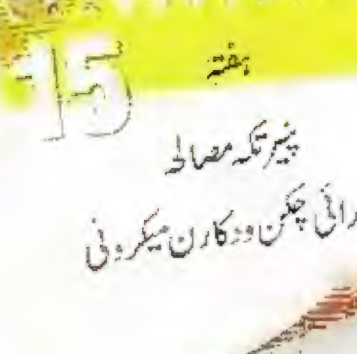
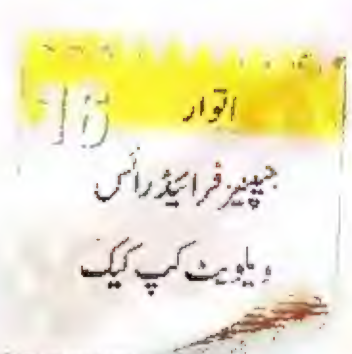
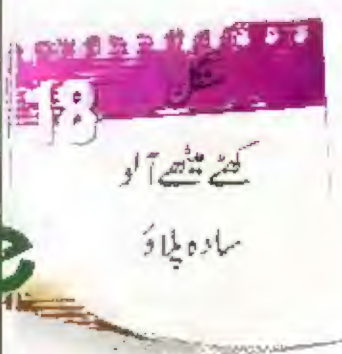
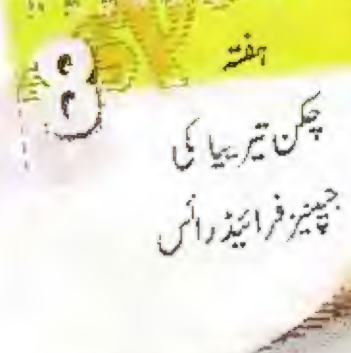
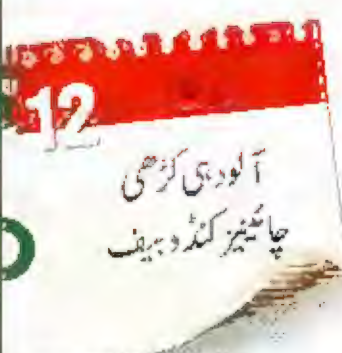
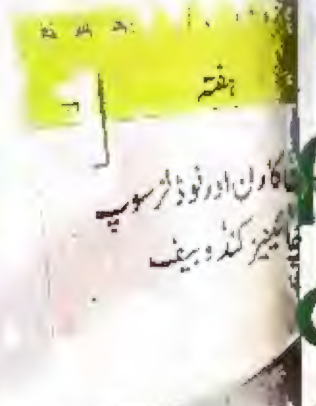
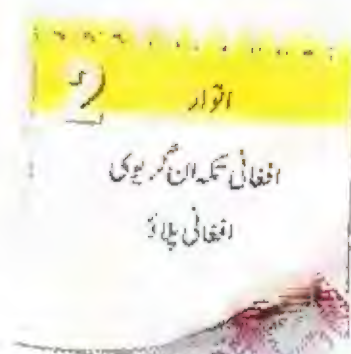
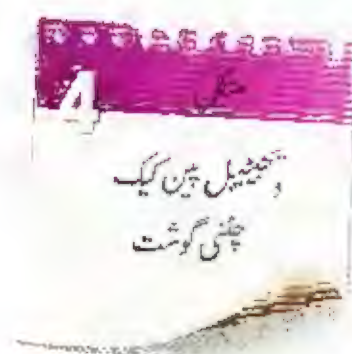
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل، dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ، www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

ڈال ڈال کال ستر خوات





چکن کارن نوڈلز سوپ

ترکیب:

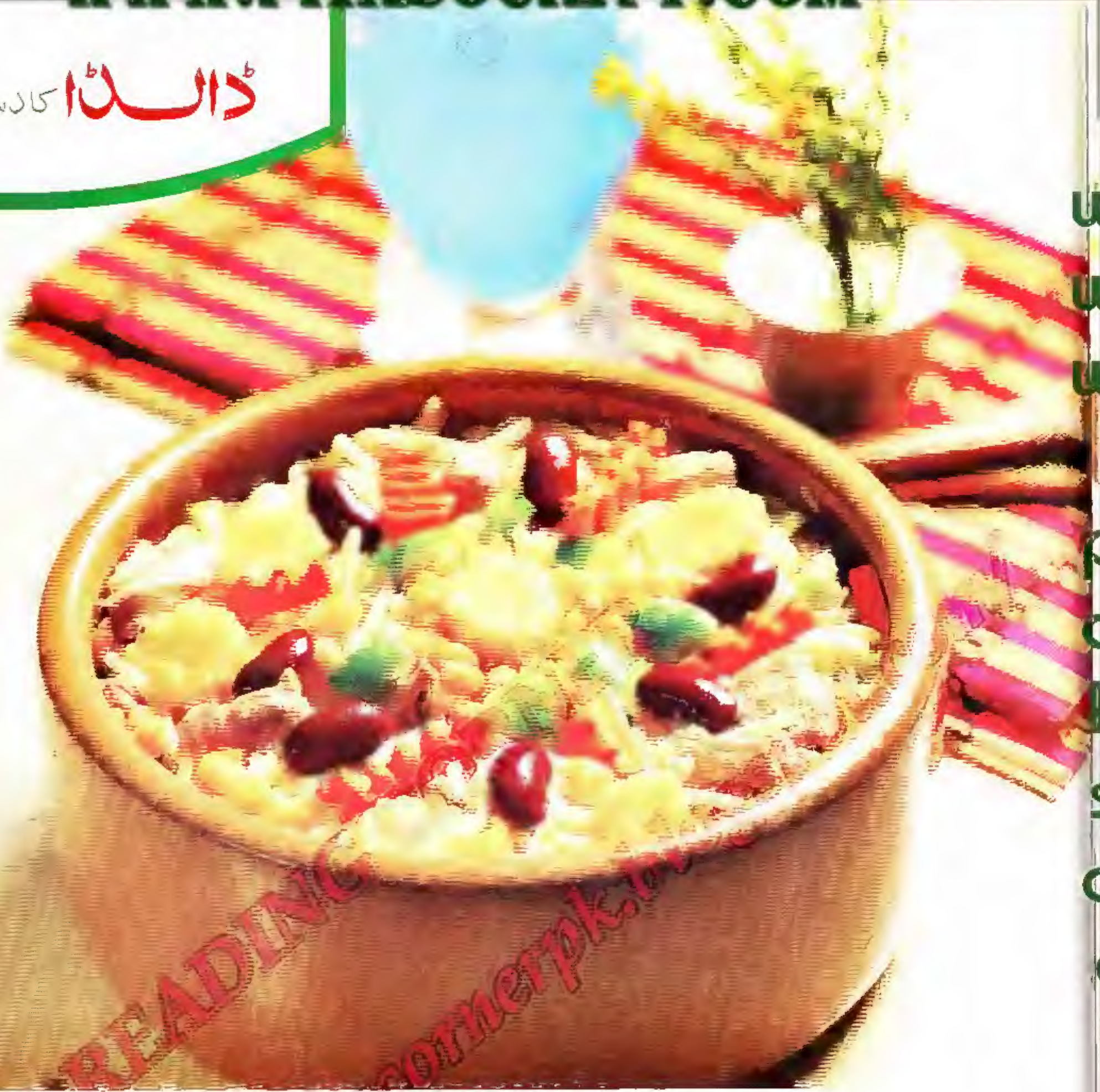
- چکن کوڈو کرپن میں ڈالیں اور بخنی بنانے کے لئے اس میں سات سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں۔ بخنی کو ٹیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اہل آنے کے بعد چھلی ہوئی ثابت پیاز اور ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں۔
 - بیس سے پچیس منٹ بعد جب چکن گھنے پرا جائے تو بخنی سے نکال کر گوشت عیحدہ کر لیں اور ہڈیوں کو وہ بارہ بخنی میں ڈال دیں۔ اتنی دیر پکا کیں کہ بخنی چار پیالی رہ جائے۔
 - بخنی چھان کر اس میں چائیز نوڈلز ڈالیں اور اس سے بارہ منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں۔
 - ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آٹھ پر ہکا گرم کریں اور اس میں اسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر ریشہ کی ہوئی چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں۔
 - اس میں بخنی شامل کر لیں اور ابلیے ہوئے تکی کے والوں کو ہکا ساؤنڈ کر کے بخنی میں ڈال دیں۔
 - کارن فارکو چار کھانے کے چھچھ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ بخنی میں ڈالیں اور مسلسل چھچھ چلائیں تاکہ گٹھیاں نہ بنے۔
 - نمک، سفید مرچ، چینی اور چائیز نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہکا ساؤنڈ کر ڈال دیں۔ آخر میں تمام سامان شامل کر لیں۔
- پیریزنٹیشن: گرم گرم پیالوں میں نکال کر بری پیاز کی پیتاں چھڑکیں اور سامان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا ساکو	انڈے	دو عدد
چائیز نوڈلز	آدھی پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چھچھ
تکی کے دانے	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چھچھ
پیسا ہوا لیس	آدھا چائے کا چھچھ	کارن فلار	دو سے تین کھانے کے چھچھ
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی بری مرچ	حسب ضرورت
سفید مرچ	ایک چائے کا چھچھ	سرکہ	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چھچھ	سویا ساس	حسب ضرورت
چائیز نمک	ایک چائے کا چھچھ	پلن ساس	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد چھوٹی	بری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کو کنگ آئل	دو کھانے کے چھچھ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال کا دستور خوان



چائینیز نوڈلز سلاو

ترکیب:

1. چن بڑے کوساف دھو کر اس پر ٹمک، کپلاؤ اور سو یا ساں لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں
2. پھر اسے تین میں ڈال کر درمیان آگ پر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
3. نوڈلز کو ٹمک ملے پانی میں اہل کر چھان لیں۔ نوڈیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں پھر اہل کر لیں
4. گاجر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بے بی کارن کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
5. چکن کو ٹمک اسی پر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ نوڈلز اور نوڈیا کو بھی ٹمک اکر کے اس میں ملا لیں
6. ڈریٹنگ بنانے کے لئے ایک پیالے میں ٹمک، چینی، سفید مرچ اور اللہ اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح پھینیں، پھر اس میں سرکہ شامل کر دیں
7. اس ماسچر میں چکن، نوڈیا، شملہ مرچ، گاجر اور بے بی کارن کو ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملا لیں
8. آخر میں اس میں ایلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور فریق میں رکھ دیں

پریزنٹیشن: کچھ فریق میں رکھتے ہیں اس میں ڈریٹنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذا میت مہرے سلاؤ کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر پیش کریں۔

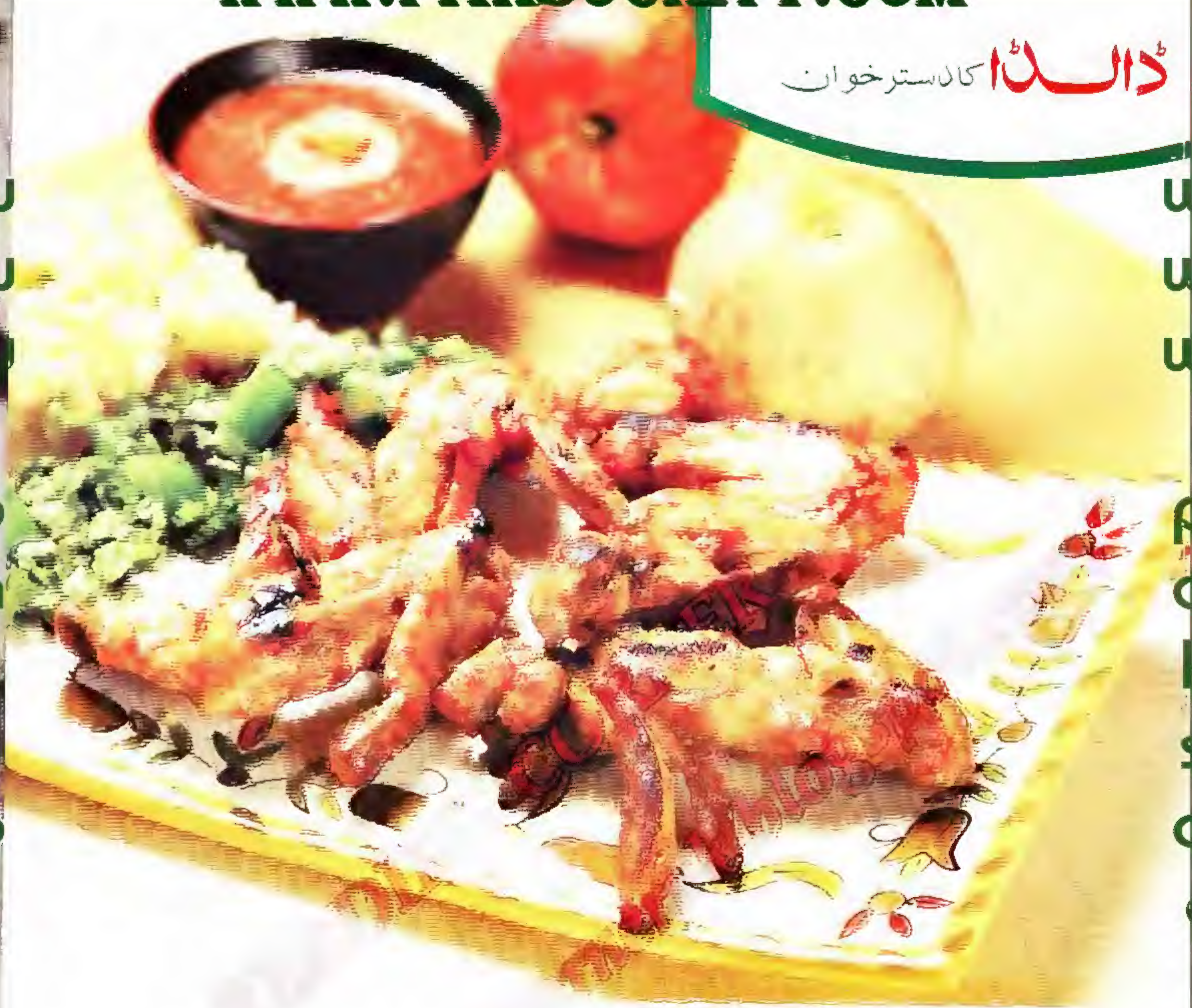
اجزاء:

ایک عدد	شملہ مرچ	ایک پیالی	چائینیز نوڈلز
ایک عدد	گاجر	آدھی پیالی	اللہ اولیو
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک عدد	چکن بڑے ٹمک
ایک چائے کا چمچ	چینی	حسب ذائقہ	ٹمک
دو کھانے کے چمچ	سرکہ	دو سے تین عدد	بے بی کارن
دو کھانے کے چمچ	سو یا ساں	تین سے چار عدد	بے بی کارن
چار کھانے کے چمچ	اللہ اولیو آئل		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

دوسے تین کے لئے



اسٹکی چکن ونگز

اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک بسن پیا ہوا	ایک چائے کا چمچ
خشک بسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
نمائی کچپ	ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

چکن ونگز کو صاف دھو لیں اور ہر چکن ونگز کے دو ٹکڑے کر لیں

ادرک بسن، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر چکن ونگز کو اچھی طرح پیرینٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

پھر بیسن میں ڈال کر ملکی آٹے پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن ونگز کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور وہ اچھی طرح گل جائیں۔

چوبیس سے اسی گھنٹے کے لئے رکھ دیں

ایک پیالے میں سویا ساس، چلی ساس، نمائی کچپ، ال مرچ بسن کا پاؤڈر، براؤن شوگر اور ایک کھانے کا چمچ

ڈالڈیو آئل کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں

گرل ٹین کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈیو آئل لگا دیں چکن

ونگز کو تیار کیے ہوئے ساس میں اچھی طرح لقمہ لیں اور اسے گرل ٹین پر رکھ کر تین سے چار منٹ گرل کریں

چھوڑ دوسری طرف بھی پلٹ کر گرل کریں۔ اسی طرح سے سارے چکن ونگز تیار کر لیں

پریزنٹیشن:

تورم گرم چکن ونگز کو ملی، ملی حسب ذائقہ میٹریوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا سترخوان



کنگ پاؤ پرائز

اجزاء:

چھٹی
چھٹی، دوٹی، ونگ چھٹی
لک
اورک لسن پنا ہوا
کارن ڈار
چینی
چائیر ٹک
سٹیر مرچ بھی ہوئی
ڈالڈا

آدھا گھنٹہ

آدھا گھنٹہ

تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت:

نے کا وقت:

افراد:

ایک عدد
ایک عدد
ایک عدد
چار سے پانچ عدد
ایک کھانے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ
تین کھانے کے چمچ
دو سے تین
ڈالڈا کو لگ آئل

پیاز

گاجر

شمال مرچ

خربت لال مرچیں

کئی ہوئی لال مرچیں

چلی ساس

سو یا ساس

ٹٹنی

ڈالڈا کو لگ آئل

ترکیب:

1. چھٹی کو صاف دھو کر پیسے میں رکھیں اور اس میں تین کھانے کے چمچ کارن ڈار، ٹک، چینی، چائیر ٹک،

ڈالڈا، خیر مرچ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل ڈال کر ملا لیں

2. پندرہ منٹ میں منت کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ صاف لکھے اچھی طرح رہی جائیں۔ پیاز، گاجر اور شمال مرچ کے

چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں

3. مالا ساس بنانے کے لئے:

4. چھٹی میں کئی ہوئی لال مرچ ڈال کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ گرم ڈالڈا کو لگ آئل ڈال دیں۔ اتار دے

پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں

5. کڑا ای میں ڈالڈا کو لگ آئل کو دو سو سی سی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں، اس میں پہلے دو کھابت لال مرچیں،

پھر موٹا چھلایاں اور آخر میں چھٹی ڈال کر خرابی کر کے نکال لیں

6. چھٹی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل کو دو سو سی سی آٹے پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اورک لسن ڈال

کر ایک منٹ کے لئے فریج میں رکھیں۔ پھر اس میں مالا ساس اور کھابت لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے

خرابی کریں

7. اسی چھٹی میں فریج کے ہونے کیلئے ڈالڈا کو لگ آئل سے دو منٹ فریج کریں۔ پھر اس میں کئی ہوئی لال مرچیں اور چلی ساس

اور سو یا ساس ڈال دیں

8. اچھی طرح ملا کر آٹے ڈال دیں، ابال آنے پر آٹے چکی کر دیں۔ دو منٹ کے لئے کارن ڈار کو چار کھانے کے چمچ پانی

میں ملا کر شامل کر دیں۔ تین سے چار منٹ پکا کر پڑھنے سے تیار ہیں

پیریز فٹیشن: دھن میں نکال کر تلی ہوئی موٹا چھلایاں پھر کر دیں اور گرم گرم آٹے کی آٹھ ٹیکس بنی یا اپنے ہونے

پاؤلوں کے ساتھ پیش کریں۔



شیر وان فش

اجزاء:

کچلی (بغیر کانے کی ہونیاں)	آدھا کلو
نمک	مسب ذائقہ
ادرک لیس پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرچ پیس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چھن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
لٹاؤ کچپ	ایک پیالی
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- کچلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ چائیز نمک، ایک چائے کا چمچ سفید سرچ، تین کھانے کے چمچ کارن فلاور اور انڈوں کی سفیدی کے ساتھ میر میٹ کر لیں
- آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مٹھے اچھی طرح چائیں۔ سبز یاں کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- کڑا دی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کچلی کو سبز انڈوں کے نکال لیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں، ادرک لیس کو ہلکا سا قرائی کریں اور اس میں کچپ، چلی ساس اور کھانے کا رنگ ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- نئی ذال سبزیوں کے پھر اس میں لٹاؤ کی ہوئی کچلی، نمک، چینی، چائیز نمک، سفید سرچ اور کچن پاؤڈر ڈال کر ملا لیں
- سبز یاں ذال کر لیموں کا دس اور ایک کھانے کے چمچ کارن فلاور کو روکھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ دو سے تین منٹ پکانیں اور تیل کا تیل پھر کرک کر چھوٹے سے اتار لیں

پیرین سنٹیشن:

دش میں نکال کر اسے دس سے چاروں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈال ڈال کا دسترخوان



چکن چوپ سوئے

اجزاء:

ایک ٹوکڑی	ایک چمک/200 گرام	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چکن بغیر ہڈی	200 گرام	سفید مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چھینک پیسے ہوئے	200 گرام	چینی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
پیارا دواہن	ایک چائے کا چمچ	فٹانو کچپ	تین کھانے کے چمچ
اورب ہارڈ کیک ہوئی	ایک انچ کا ٹکڑا	کادون فلاور	ایک کھانے کا چمچ
شیراز	تین سے چار عدد	پانی	آدھی پیالی
بروکولی	آدھی پیالی	ڈال ڈال کنگ آئل	حسب ضرورت
گاجر	دو عدد		

ترکیب:

- چکن کو پیوں کی شکل میں کاٹ لیں اور جھینگوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، تمام سبز یوں کو باریک کاٹ لیں
- کڑا ہی یا فرائننگ ٹین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈال ڈال کنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں بسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- اس میں چکن اور جھینگے ڈال کر تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر سبز یاں ڈال کر فرائی کریں
- کچپ، سویا ساس، چینی، نمک، سفید مرچ اور چائیز نمک ڈال کر ملائیں اور اس میں کارن فلاور کو پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ ساتھ ہی اورب بھی شامل کر دیں، دو سے تین منٹ پکا کر اس ساس کو چوبھے سے اتار لیں
- کڑا ہی میں ڈال ڈال کنگ آئل ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈالیں اور نو ڈال کو تھوڑے تھوڑے کر کے فرائی کرنے کے لئے ڈال دیں۔ اچھی طرح سہرے ہونے پر نکال لیں

پیریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے نو ڈال رکھ کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

کھانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



چائینیز کنڈو بیف (Chinese Kindo Beef)

ترکیب:

1. اندر کٹ بیف کو صاف دھو لیں اور ٹکٹ اور کٹی ہوئی کالی مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھیں۔ کیونکہ اس کا مال کر دیا جائے گا۔
2. سخت ہونے پر گوشت کے ٹکڑے کو فریج سے نکالیں اور ہارڈیک بیف کی شکل میں کاٹ لیں۔
3. دو کھانے کے چمچ کارن فلور چمچ کر پکے پاتھو سے اتنی دیر ملائیں کہ گوشت میں کارن فلور گھل جاتا ہو جائے۔
4. چھوٹے ماس ٹین میں سو یا ساٹھ اچلی ماس اور کچا کارن ملا کر ملکی آٹے پر پکے رکھ دیں۔ جب ماس کاڑھا ہوئے گئے تو پونے سے اٹار لیں۔
5. تیار ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آٹے پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئی گوشت کی بیفوں پر ایک کھانے کا چمچ کارن فلور چمچ کر پکے پاتھو سے اتنی دیر ملائیں کہ گوشت میں کارن فلور گھل جاتا ہو جائے۔
6. فریج میں رکھیں۔

پریزینٹیشن:

گرم گرم دست فریج کئے ہوئے گوشت کو چائینیز تیار کئے ہوئے ماس میں ڈال دیں یا ماس ملندہ سے پیش کریں۔

اجزاء:

اندر کٹ بیف	آدھا کلو	سو یا ساٹھ	دو کھانے کے چمچ
ٹکٹ	صوب ڈالڈا	سویت چلی ماس	آدھی پیالی
اور ک	پیارا ایک چائے کا چمچ	کیو	ایک عدد
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائیز بند گوشت	آدھی پیالی
کارن فلور	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	سب ضرورت

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ڈالڈا کا رستہ خواتین



چائنا گراس پڈنگ

اجزاء:

چائنا گراس پاؤڈر

ایک پکٹ

پانی

تین چوتھائی پیالی

کریسمس

ایک پکٹ (200 ml)

کیونو کرس

ایک پیالی

کیونو

ایک عدد

اورنگ فوڈنگ

ایک چمکی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لیے

ترکیب:

1. کیونو کو پھیل کر اس کے بیج نکالیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ دیں

2. کریسمس کو صاف خشک پیالے میں نکالیں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریئر میں رکھ دیں

3. چائنا گراس پاؤڈر کو پیالے میں نکال کر اس میں آدھی پیالی چینی ملائیں اور دو سے تین گھنٹے کے بیچ پانی ڈال کر اسے اچھی طرح گھس کر لیں

4. ایک پیالی پانی کو ساں پین میں ڈال کر اس میں چائنا گراس کا پھر ڈالیں اور بیچ چلاتے ہوئے ایک ہال آئے پر چڑھنے سے اس میں

5. پیالے میں ڈال کر اس میں کیونو کے ٹکڑے اور دس ڈال کر ملائیں اور فریئر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں

6. کریسمس کو فریئر سے نکال کر کریسمس میٹر کی مدد سے گاڑھی ہونے تک پھیلتے ہیں اور فریئر میں ٹھنڈی کرنے کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈی کی ہوئی کریسمس کو خوبصورت سے پیالے میں نکالیں اور اس میں بیچ کی مدد سے چائنا گراس کے ٹکڑے ڈال کر پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

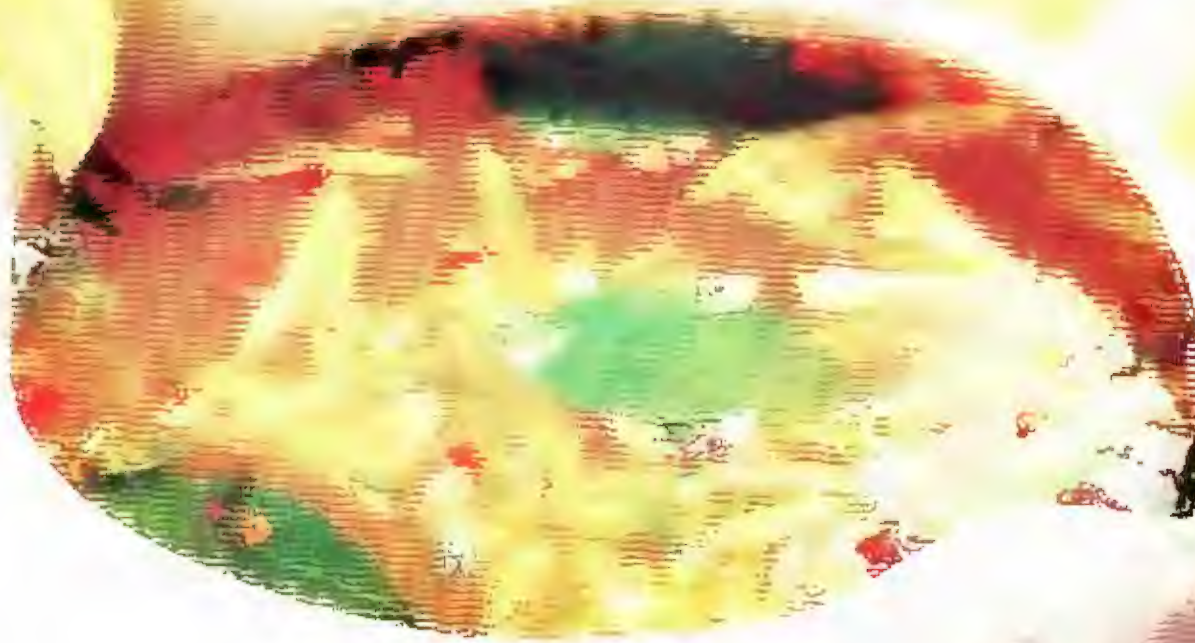


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

لوکی کا سوپ

اجزاء:

لوکی	آدھا کلو
مونگ کی دھلی وال	چار کھانے کے چمچ
سنگ	حسب ذائقہ
لہسن	دو جوئے
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

انفراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- لوکی کو چھیل کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، وال کو دھو کر بھگو دیں
- بین میں ڈالڈا کو ٹکڑے آئل ڈال کر اس میں زیرہ ڈال کر کڑا لیں
- اس میں لوکی، وال، لہسن اور بلدی ڈال کر ہلکا سا بھوئیں اور اس میں پانچ سے چھ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گھنے پر آجائے تو اسے پلینڈر میں پلینڈ کر کے چھان لیں
- آخر میں اس میں سنگ کالی مرچ اور لیموں کا رس شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کوشش میں نکال کر اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچ شامل کر کے پیش کریں۔

دالدا کا دسترخوان



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

ترکیب:

- 1. کچ چیز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور نمائز کو پینڈ کر لیں
- 2. آدھی پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ الال مرچ، آدھا چائے کا چمچ بلدی، لیٹوں کا رس اور
- 3. تیس ڈال کراچی طرح ملا لیں اور اس میں کچ چیز کے ٹکڑوں کو میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- 4. نان اسٹک فرائنگ بین میں ہلکا سا ڈالڈا کو ٹنگ آئل لگائیں اور کچ چیز کے ٹکڑوں کو رکھ کر پانچ سے سات منٹ سینک لیں
- 5. دوسری طرف سے پلٹ کر اوپر سے ڈالڈا کو ٹنگ آئل چھڑکتے ہوئے سنہری کر کے نکال لیں
- 6. بین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- 7. اورک لیٹن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر پینڈ کئے ہوئے نمائز ڈال کر بھجھیں۔ ساتھ ہی بلدی، لال مرچ اور پیاز ہوا
- 8. دھنیا بھی شامل کریں
- 9. جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو بین کو چوبے سے ہٹا لیں اور اس میں پھینٹا ہوا دہی، میرینٹن ڈالڈا اور گرم مصالحہ
- 10. ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- 11. چوبے پر رکھ کر اتنی دیر بھجھیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، پھر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں
- 12. ابال آنے پر اس میں کچ چیز کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں اور ابلی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- 13. آخر میں کریم ڈال کر قصوری مٹھی اور بھنا ہوا زریہ چھڑکیں اور ہلکا سا ملا کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ چھڑکیں اور ابلی ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

پنیر تگہ مصالحہ

اجزاء:

200 گرام	سفید زرد	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	پیاز اور گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	دہی	اڑھ پیالی
ایک عدد درمیانی	تیس	دو کھانے کے چمچ
دو عدد درمیانے	لیٹوں کا رس	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	قصوری مٹھی	آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

پنیر کا وقت: پینٹیس سے چالیس منٹ

سکافت: آدھا گھنٹہ

نماز: تین سے چار کے لئے



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

تھیل پین کیک

ترکیب:

- 1. گاجر، بند گوبھی اور بری پیاز کو ہارک کات کر رکھ لیں۔ میدہ اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک، کالی مرچ، چائے کا نمک، چینی اور سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- 2. اندے کو بڑے پیالے میں پھینکیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کا کچر شامل کریں پھر کئی ہونی سزیاں سرکہ اور سویا ساس ڈال کر پانی ڈالتے ہوئے پیست بنالیں
- 3. شملہ مرچ کو اوپر سے کات کر احتیاط سے پیچ نکال لیں اور ان کے گوالی میں مونے سلائس کات لیں
- 4. نان اسٹک پین کو چوبے پر گرم کریں اور اس میں چند قطرے ڈالڈالڈو آئل کے ڈال کر پھیلا لیں
- 5. اس میں شملہ مرچ کا سلائس رکھیں اور اس کے درمیان میں دوکھانے کے پیچ پین کیک کا کچر ڈالیں
- 6. ہلکی آگ پر اتنی دیر تھکیں کہ پیچ سنہری ہو جائے، انہیں شملہ مرچ سمیت ہی پلٹ میں نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام پین کیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور خوبصورت تھیل پین کیک کو سچے اور بڑے دونوں ہی پسند کریں گے۔

اجزاء:

شملہ مرچ	دو عدد	بند گوبھی	آدھی پیالی
میدہ	تین چوتھائی پیالی	کالی مرچ پس ہونی	آدھا چائے کا چمچ
چاول کا آٹا	دو کھانے کے پیچ	چائے کا نمک	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
شملہ مرچ	دو عدد بڑے سائز کی	سفید مرچ پس ہونی	آدھا چائے کا چمچ
اندے	دو عدد	سرکہ	ایک چائے کا چمچ
بری پیاز	دو عدد	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
گاجر	ایک عدد درمیان	ڈالڈالڈو آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: سات سے آٹھ عدد

دالدا کا دسترخوان



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

زنگر چکن برگر

ترکیب:

- 1. چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے موٹے پارچے کاٹ لیں اور دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- 2. بڑے پیالے میں میدہ، کارن فیلار، ٹیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا لیں اور اسے بغیر پانی ملائے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- 3. پھر اس کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصے میں نمک ماکر رکھ لیں اور دوسرے حصے میں لال مرچ، کالی مرچ، انڈا اور پانی کا چھینٹا ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- 4. چکن کے پارچوں کو پہلے آمیزے میں تھینڈ لیں، پھر خشک کچنر میں رول کر لیں
- 5. گزرائی میں ڈالڈا کو گنگ آئل کو گرم کریں اور ان پارچوں کو تیز آگ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

بن گو درمیان سے کاٹیں، ایک حصے پر مایونیز لگائیں اور دوسرے پر کچن لگانیں۔ ایک طرف سلاوا کا پتہ رکھ کر اس پر فرائی کیا ہوا چکن رکھیں، بند کر کے گرم گرم فریج فرائیز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:	چکن بریسٹ	آدھا کلو	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد	
لال مرچ آبی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سادہ بن	چھ سے آٹھ عدد	
کالی مرچ آبی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مایونیز	حسب ضرورت	
میدہ	ایک پیالی	ٹرائو کچن	حسب ضرورت	
کارن فیلار	آدھی پیالی	سلاوا کے پتے	حسب ضرورت	
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو گنگ آئل	حسب ضرورت	
تیار کی کاؤقت:	آدھا گھنٹہ			
پکائے کاؤقت:	پندرہ سے بیس منٹ			
تعداد:	چھ سے سات عدد			



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

افغانی تکہ ان گریوی

ترکیب:

- گوشت کی ایک سائز کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور چھنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیاز، اور کدو، لہسن کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کے سرے کاٹ کر انھیں دوسری طرف سے کراس کٹ لگا لیں، تین سے چار منٹ انھیں ایتھے ہونے پانی میں رکھ کر بخار سے پانی میں ڈال دیں تاکہ چھلکا آسانی سے نکل جائے
- ہلین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آئی پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اور کدو، لہسن کو پھل لیں، تلی ہوئی پیاز اور بلاچ کھنے ہوئے ٹماٹر کو لینڈر میں ڈال کر پھیں لیں
- ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آئی پر گرم کریں اور اس میں کالی مرچ، تیز پات اور الائچی ڈال کر کرکڑا لیں
- گوشت کی بوٹیاں، اور کدو، لہسن، نمک اور پیسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر تیز آئی پر فرائی کریں اور ساتھ ہی لال مرچ بھی شامل کریں
- فرائی کرتے ہوئے جب بوٹیوں کی رنگت سنہری ہونے لگے تو بیوند کیا ہو آنکھر ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں، ایک پانی پانی ڈال کر درمیان آئی پر پکنے رکھ دیں

پانچ سے سات منٹ کے بعد آئی ہلکی کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور گریوی حسب پسند ڈھی رہ جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر سادے پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

نکبرے کا گوشت	ایک کلو	کالی مرچ گدڑی ہی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	بڑی الائچی	دو عدد
اور کدو	دو اونچے کا ٹکڑا	تیز پات	ایک ٹکڑا
پیاز	دو عدد درمیان	ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

دال ڈال کا دسترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

وائٹ چکن کڑاہی

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز کو باریک چوب کر لیں۔ ہری مرچیں پیس لیں اور ادھک کو باریک کات لیں
- کڑاہی میں ڈالڈال کو دھیانی آٹے پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادھک لہسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں
- پھر چکن ڈال کر سرخ ہونے تک فرائی کریں اور اس میں پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- دہی پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ دھیانی آٹے پر پکے دیں تاکہ چکن گل جائے پھر آٹے تیز کرکاتی دیر فرائی کریں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پیریزنٹیشن:

دش میں نکال کر پھینٹی ہوئی کریم اور ادھک ڈال دیں یا اگر چاہیں تو یہ دونوں اشیاء ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔ اس طرح سے ادھک کی خوشبو اور ڈالڈال بڑھ جائے گا اور گرم گرم نان کے ساتھ اس کا مزہ دو بالا ہو جائے گا۔

اجزاء:

ایک کلو (چھوٹے کڑے)	ایک کلو	گرم مصالحہ پیابو	ایک چائے کاج
ایک کلو	حسب ذائقہ	ہری مرچیں پیس ہوئی	تین سے چار عدد
پہا اور ادھک لہسن	ایک کھانے کاج	ہری پیاز	تین عدد
ادھک	دو آٹے کا کڑا	دہی	ایک پیالی
کالی مرچ گدڑی پیس ہوئی	ایک چائے کاج	فریش کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پیس ہوئی	آدھا چائے کاج	ڈالڈال کو کنگ آٹل	آدھی پیالی

پندرہ سے بیس منٹ

بچپس سے تیس منٹ

پانچ سے چھ کے لئے



چکن تیریابی

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	کیڈ کارن	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ادریک پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
لیموں پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سویٹ کارن	حسب پسند
شہد	ایک کھانے کا چمچ	بند گوشتی باریک کٹی ہوئی	حسب پسند
شملہ مرچ	دو عدد	ڈالدا لیوا آئل	دو سے چار کھانے کے چمچ
برئی پیاز	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو پہلے پار چوں میں کاٹ لیں پھر اس کی باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ برئی پیاز کا اوپر کا حصہ علیحدہ کاٹ لیں اور پتوں کو باریک کاٹ لیں، ایک شملہ مرچ کو چوڑے کاٹ لیں اور ایک کو باریک کاٹ لیں
 - پیالے میں نمک، کالی مرچ، ادریک، لیموں، سویا ساس، کیڈ کارن، لیموں کا رس، اور دو کھانے کے چمچ ڈالدا لیوا آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
 - اس مصالحے کے کچر سے چکن کو میرینٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے سٹخوں پر لگائیں اور سروں پر شملہ مرچ اور برئی پیاز لگا دیں
 - گرل یا ٹان اسک توئے پر سٹخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں اور آخر میں برش کی مدد سے ڈالدا لیوا آئل لگائیں
- ساس بنانے کے لئے:
- بچے ہوئے مصالحے کے کچر میں کارن فلاور ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ٹلی آگ پر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکا کر کے گاڑھا ہو جائے۔

پرسیز نسلیشن: سٹخوں پر ساس ڈال کر اوپر سے برئی پیاز کی پٹیاں، بند گوشتی، سویٹ کارن اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ چھڑک دیں اور میٹھ پوٹو کے ساتھ پیش کریں۔

یہ خاص جاپانی دیش ہے لیکن اب بہت سے ملکوں میں بنائی جاتی ہے اور وٹش ہے کہ اسے جاپانی تیریابی کی ساس کے ساتھ پیش کیا جائے۔ جاپان میں اسے توری تیریابی کہا جاتا ہے، جاپانی زبان میں توری پرندے کی مرغی کو کہا جاتا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ترکیب:

1. چاولوں کو نمک سے پانی میں بال کر چھان لیں (چاولوں کو بالانے ہوئے منہ کے دانے بھی ساتھ ہی شامل کر دیں) اور دو سے تین گھنٹے فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
2. بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کے پھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بے لی کارن کو پھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
3. پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے کر لیں اور اس میں لہسن ڈال کر فرائی کریں اور ایک منٹ کے بعد اس میں چکن ڈال کر تیز آگ پر پرائی ویر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور اس کی رنگت سنہری ہو جائے
4. پھر اس میں بے لی کارن اور مرث سے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے تین سے چار منٹ فرائی کریں
5. آخر میں اس میں ہری پیاز، سفید مرچ، پختی، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر ملکی آگ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
6. پانچ سے سات منٹ بعد جب چاول بجے سے نرم ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر چوبلیج سے اتار لیں
7. انڈوں کو پیسٹ کر ان میں چکنی بھر تک اور کالی مرچ ملا لیں۔ فراینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے کر لیں اور ان کو گرم کریں اور اس میں پھینٹے ہوئے انڈے پھیلا کر ڈال دیں
8. ایک طرف سے بجے سنہری ہو جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور ان کو ہر ایک بیروں کی شکل میں کاٹ لیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائی کئے ہوئے انڈے کی بیڑوں سے جیا کر پیش کریں۔

جپینیز (Japanese) فرایڈ رائس

اجزاء:

چینی	ایک چائے کا چمچ	200 گرام	ایک کھانے کا چمچ	ایک چمچ	ایک چمچ
سفید مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ	ایک چمچ	ایک چمچ	ایک چمچ
اندے	دو عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ	حسب ضرورت	حسب ضرورت
ڈالڈا کو ٹکڑے کر لیں	حسب ضرورت	ایک چمچ	تین کھانے کے چمچ	حسب ضرورت	حسب ضرورت

یاد رکھیں: ایک گھنٹہ
کے کادقت: پندرہ سے بیس منٹ
تین سے چار کے لئے



پنیر آلو پاک

اجزاء:

پاک	ایک کلو	پیاز	دو عدد
آلو	دو عدد درمیانے	میدہ	تین چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
اُبسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک پہاڑا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لال مرچ پسٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چنر رچیز	حسب پسند
		ڈالڈا کو گل آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت:

دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد:

پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں اور نمک سے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھ دیں
- پاک کو باریک کاٹ کر صاف دھولیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ دیں
- میدے میں نمک اور پسٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی مالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- کٹی ہوئی پاک کو بہن میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانے آٹچ پر پکے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- فرائینگ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو گل آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانے آٹچ پر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، نمک، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور سنہری ہونے پر اسے پاک میں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- فرائینگ چین میں ڈالڈا کو گل آئل کو درمیانے آٹچ پر گرم کریں اور آلو کے قتلوں کو میدے کے آمیزے میں ڈبوئے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- فرائی کئے ہوئے آلو کے قتلوں پر تھوڑی تھوڑی پاک رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے گرم اوون میں گرل کر لیں

پیریز نشیمن:

اوون سے نکال کر چائیں تو ایسے ہی پیش کریں یا پیاز بڑے کے ساتھ پیش کریں۔

دالدا کال سترخوات



چٹنی گوشت

اجزاء:

ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	ناریل پتہ ہوا	چار کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	اٹلی کا گڑ حار	دو پیالی
ایک عدد درمیا	ہرا دھنیا	ایک گٹھی
ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	ایک گٹھی
ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
	دالدا کوکٹ آئل	ایک پیالی

ترکیب:

- بغیر بڑی کے گوشت کی بونیوں کو دھو کر چٹنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کٹ کر رکھ لیں
- بین میں دالدا کوکٹ آئل کو درمیا کی آٹھ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہری فرائی کر لیں، پھر ادھارک لیں ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- گوشت، نمک، ال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آٹھ پراقتی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، ناریل، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- آخر میں اٹلی کا گڑ ڈال کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

چٹنی گوشت کو پراچھے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چاہیں تو سائڈ ڈش کے طور پر وال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیار کی کاؤت: پندرہ سے بیس منٹ
پاکانے کاؤت: چالیس سے پینتالیس منٹ
پانچ سے چھ کے لئے



آلودہی کرھی

اجزاء:

بھن	ایک پیالی	سفید زیرہ	آلودہ چائے کا چمچ
دقی	دو پیالی	ثابت رائی	آلودہ چائے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو عدد
بھن کے جوئے	تین سے چار عدد	برادھنیا	حسب پسند
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	لیبوں کا رس	ایک چائے کا چمچ
بلدی	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	چند پتے
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

❖ دی کو پیسٹ کر اس میں تین کھانے کے چمچ بھن، آلودہ چائے کا چمچ بلدی، آلودہ چائے کا چمچ لال مرچ ڈال کر انہیں طرح ملا لیں

❖ پھر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ملکی آٹھ پر پکے رکھ دیں آلوؤں کو ابال کر پھیل کر پیش کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، ہارڈیک کی ہوئی ہری مرچیں، برادھنیا اور لیبوں کا رس ڈال کر ملا لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر رکھ لیں

❖ بھن کو پھان کر اس میں نمک، لال مرچ، بلدی اور آلودہ چائے کا چمچ زیرہ ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاز سا پیسٹ بنالیں

❖ تیار کئے ہوئے کوفتوں کو اس آمیزے میں ڈال کر نرم ڈالڈا کوٹنگ آئل میں سہرے فرائی کر لیں

❖ کرھی کا دھبی ہونے پر آجائے تو فرائنگ ٹین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل میں رائی ڈال کر کڑا لیں۔ پھر اس میں ہارڈیک کے ہوئے بھن کے جوئے، ثابت لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر سہرے فرائی کریں اور کرھی چڑال دیں

❖ پانچ سے سات منٹ تک پکائی کرھی پر پکائی اور چوبیس سے ساترہتے ہوئے اس میں نمک شامل کر لیں

پیرینٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے اس میں فرائی کئے ہوئے کوفتے ڈالیں اور ہارڈیک کٹا ہوا برادھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاؤں کے ساتھ پیش کریں۔

دال کا دسترخوان



گوشت کی کھچڑی

ترکیب:

1. چاول اور دال کو ملا کر دھو کر تین منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز اور نمائز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
2. تین منٹ دال کو لال آئل اور درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سنہری خرائی کریں
3. اور ک، لہسن، ال مرچ، بلدی، دھنیا، نمائز اور گوشت دال کو اچھی طرح ملائیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پختہ ہو جائے
4. گوشت گھنے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں بھگو کر رکھے ہوئے دال چاول اور نمک
5. ڈال کر بھونیں اور چار پیالی پانی شامل کر کے ڈھک دیں، درمیانی آگ پر پختہ ہو جائیں کہ پانی خشک ہو جائے
6. اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گاجر کے اجار اور پودینے والے رائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

- | | | |
|------------------|--------------------|------------------|
| آدھا کلو | لال مرچ پس پی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| دو پیالی | بلدی | ایک چائے کا چمچ |
| ایک پیالی | پسا ہوا دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| ایک کھانے کا چمچ | نمائز | تین عدد درمیانے |
| سب ڈاکٹ | دال کا کولہ آئل | آدھی پیالی |
| دو عدد درمیانی | | |

- پندرہ سے تیس منٹ
چالیس سے پینتالیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے



چکن ونڈالو

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	پہا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پہا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لیسن کے جوئے	تین سے چار عدد	مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	دارچینی پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نماز	پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
نماز کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کوکگل آئل	آدھی پیالی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی ہونیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں
- ادرک کو کش کر لیں اور اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی، دارچینی، گرم مصالحہ، مسٹرڈ پیسٹ، چینی اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- لیسن، پیاز اور نماز کو ہارڈ ایک چوب کر لیں
- تین میں ڈالدا کوکگل آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں لیسن اور پیاز کو فرائی کریں
- جب پیاز سنہری ہونے لگے تو اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ثابت لال مرچ، نماز، نماز کا پیسٹ اور مصالحے کا مکچر ڈال کر ملا لیں۔ آخر میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر اہل آئے ہیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور پھر بے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار سا کھانہ اندین آتش کو اپنے ہوئے چالوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

دال کا دستور خوان



کھٹے میٹھے آلو

اجزاء:

آلو	آلو حاکو	بسی ہوئی ایل مرین	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جڑے	دو سے تین عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	مضبوط ذائقہ	پیاز اور پیاز	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	اٹلی کاریں	توہی پیالی
سلیڈ زریہ	ایک کمانے کا چمچ	گول	دو کمانے کے چمچ
لابت ایل مرچیں	چار سے پانچ عدد	گڑی پتہ	چند پتے
		والدہ کو لگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیار کی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
 لگانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
 ایل: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

■ آلو کو ایل کر چھیل لیں اور پھولے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ لہسن اور پیاز کو باریک چوبچ کر لیں۔
 ■ تین بیس والدہ کو لگ آئل اور درمیانی آٹے پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچیں، زریہ اور گڑی پتے ایل کر لیں۔

■ پھر اس میں لہسن اور پیاز ایل کر تین سے چار منٹ بھوئیں اور اس میں پیس ہوئی ایل مرچ، نمک، ہلدی اور پیاز ایل کر لیں۔
 ■ آلو ایل کر اچھی طرح ملا لیں اور آخر میں ایل کاریں اور شاہو گڑ ایل کر دھک کر ملکی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کر دیں۔

پیریزنٹیشن:

شام کی چائے پر یا چٹنا پیچ کر کے والے مہمانوں کی آمد پر یہ منٹوں میں بننے والی دیش کا مزہ لیں۔



لپینیز (Lebanese) کباب

اجزاء:

آدھا کلو	میکرونی	ایک پیالی
حسب ذائقہ	کالی مرچ کی بوٹی	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دو درمیانے	ہرا دھنیا	آدھی ٹہنی
دو پیالی	اندھے	دو عدد
ایک درمیانہ	ذیل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
	ذالدا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تفرائیک کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ترکیب:

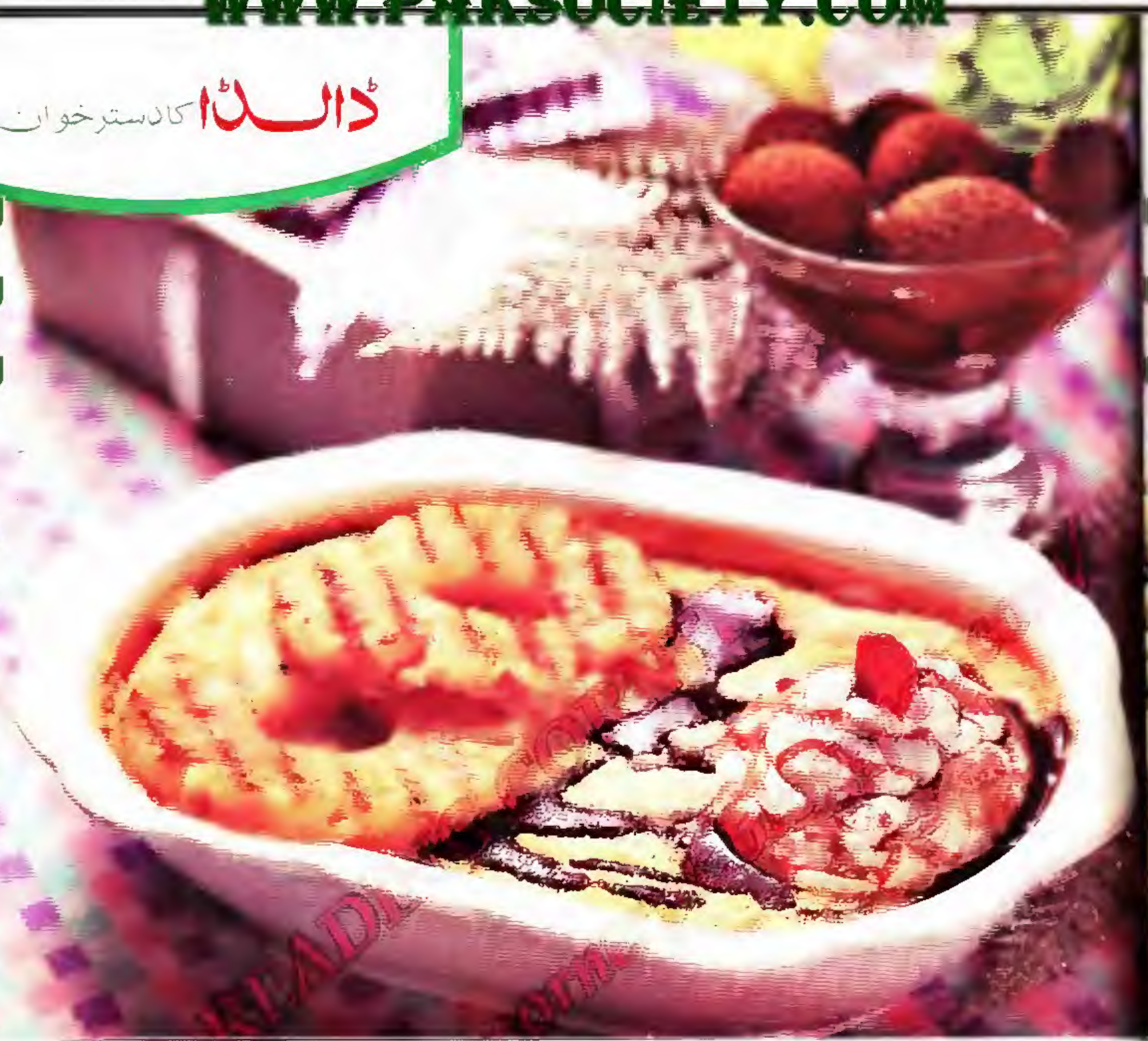
1. آلو، مٹر، جڑا اور میکرونی کو پیچیدہ پیچیدہ اہل لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا، ایک چوب کر کے رکھ لیں
2. تیلے میں اور کھنسن، نمک اور کالی مرچ ذال کر لیں۔ آدھی پرائی دیر پکا لیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
3. اسے ذیل آلو، مٹر، جڑا، اور میکرونی کو تلنے کی مدد سے میس کر لیں۔ تیل کو ٹھنڈا کر کے ان تمام چیزوں کو اس میں ملا لیں
4. ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے رول بنائیں
5. پالے میں اندھوں کو پچھنت کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور ایک پلیٹ میں ذیل روٹی کا چورا رکھیں
6. لپینیز کباب کو پختہ اندھے میں ڈپ کریں پھر ذیل روٹی سے چورے میں اچھی طرح لٹھیر کر دو بار دس دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں

7. اب اس میں ذالدا کوکنگ آئل اور میانی آدھی پرائی سے چورے گرم کریں اور ان رول کو سیر سے غرائی کریں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹ میں نکال کر تازہ لٹھیر کر پکھڑے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا سترخوات



بیکڈ پائن اپل

ترکیب:

- میدے میں ٹینک پاؤڈر ملا کر دھیرے دھیرے چھان کر رکھیں
 - چیرا چیر کر ریز میں تخت ہونے تک رکھیں پھر کٹیں کر کے فریج میں رکھ دیں
 - بڑے پیالے میں میدے کو ڈالیں اور اس میں چیز ڈال کر لکڑی یا پلاسٹک کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں
 - اناس کے قتلوں کو اس میں ڈال کر اس طرح ملا لیں کہ تمام قتلوں پر میدہ اچھی طرح کوٹ ہو جائے
 - علیحدہ پیالے میں ذیل روٹی کا پورا پورا مارجرین یا مکھن کو ڈال کر ملا لیں اور اس میں اناس کا یوس بھی ملا لیں
 - شیشے کی اوون پر دف ڈش کو ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن سے چکنا کر لیں اور اس میں اناس کے قتلوں کو بچھا دیں
 - اوون کو 180°C پر چند دھرتے میں منت کر دیں اور تیار کئے ہوئے ذیل روٹی کے پورے کوڈش پر بچھا کر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں
 - مٹیس سے پچیس منٹ یا بائیس منٹ ہونے تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں
- پیریزنٹیشن:
- اس ڈش کو گرم گرم اوون سے نکال کر ٹھنڈی کی ہوئی فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

- بیکڈ پائن اپل ایک پکٹ (200 گرام)
- ذیل روٹی کا پورا ایک پیالی
- فریش کریم ایک پیالی
- مارجرین یا مکھن ایک پیالی (100 گرام)

- انجزاء:
- اناس
- پائن اپل
- میدہ
- ٹینک پاؤڈر
- تھو سے دس قتلے
- آدھی پیالی
- ایک پیالی
- چو کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ

- تیار کی کاؤت: دس سے چند دھرتے
- بیک کی کاؤت: مٹیس سے پچیس منٹ
- پارچ سے چھ کے لئے



کھجور کا شیک

اجزاء:

کھجور	ایک پیالی
دالدا	دو پیالی
پاؤڈر	چھوٹے آٹھ عدد
پینے	آٹھ سے اس عدد
کاجو	چار سے چھ عدد
شہد	دو لٹری کے بیچ
فریج کریم	ایک پیالی
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
پابند کرنے کا وقت:	چار سے پانچ منٹ
افراد:	چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- کھجوریں کے بیج نکال کر انہیں صاف دھوئیں اور پھونکے تھکے کر لیں
- پاؤڈر، پینے اور کاجو کو گھسنے پر پیلا کر شلک کر لیں
- دو پیالی دالدا کو گھسنے کے بعد اس میں آٹھ لٹری صاف شلک پیالے میں نکال کر چھڑکی کر لیں
- فریج کریم، پینے اور شہد کو گھسنے کے بعد اس میں دالدا شامل کر لیں۔ اسے دو پارہ کے فرق میں رکھ دیں
- پاؤڈر، پینے اور کاجو کو گھسنے کے بعد اس میں دالدا شامل کر لیں۔ اسے دو پارہ کے فرق میں رکھ دیں
- چھ اس میں کاجو، دالدا، پینے اور شہد کو گھسنے کے بعد اس میں دالدا شامل کر لیں۔ اسے دو پارہ کے فرق میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دو پیالی کے گلاس میں ڈال کر پیش کریں۔



ریلو ویلو کپ

ترکیب:

- مصافحہ کے لیے اندر کو ایک طرف سے باہر سے چھینٹیں۔ یعنی اولہ الذوات کو اگلے دو یا تین حصوں میں کاٹیں۔
تین حصوں میں میں سے ایک حصہ اور ایک ٹکڑا پاؤں پر رکھیں۔ چھان کر رکھیں۔ باقی حصوں میں نمک اور گونا گونا گوار شامل
کر لیں۔ دودھ میں نمک اور فوکلرڈیل کرپاؤں سے نمک سے نمک کے لئے رکھ دیں
اولہ الذوات کو اگلے سے کچھ ترس کر لیں۔ لیکن اسے پیچیدہ پر چلائے ہوئے پہلے اندر پھر میدہ شامل کر لیں
اور ان کو 180°C پر پندرہ منٹ گرم کر دیں۔ کپ کیلک کے مانیچوں میں پیچیدہ کپ لگا کر رکھ لیں
تیار کرنے کے کچھ سے مانیچوں کو آدھا تجزیہ کریں اور اودان میں یکس سے چھینٹیں۔ نمک کے لئے بیک کر لیں
اور ان سے نکال کر ہر نمک پر چھینٹ کر نمک سے نمک کر دیں اور نمک کی شہد سے ہونے پر مانیچوں سے نکال لیں

اچریر تقييش:

ان دو چارے کے لئے آتش بیانی مفید چارٹ کے مجموعہ نکال کر شے کے پیمانے میں درج کر کے اراٹے ملتے ہوئے پانی پر تھوپا رہیں آتش بیانی کو بھرپور شاش کر دیں۔ چارٹ پھٹنے کے قریب آگ کو پانی پر سے ہٹا کر اس میں آتش بیانی ختم کر کے آتش کو ہٹا دیں۔ اس کے بعد آگ کو سب آگے پر بڑھ کر آگ پر سے چارٹ پھٹنے سے پہلے چھک دیں۔

الحزب

ایک	آپ بیانی	دو	تین بیانی
کے	پیشی بھر	سے	ایک کھائے کا
کے	ایک حد	اول فرد	وگے کے
کے	تین بیانی چائے کا	کو پاؤں	وگے کے
کے	آدھا چائے کا	والدہ ام	تین بیانی
کے	تین بیانی		

ہیں سے پچیس منٹ

ہمیں سے چھپ چھپ

۱۰۰



ڈالڈا کال سترخوان

ڈرائی چکن و دکارن میکرونی | ارم خالدہ، اسلام آباد

چکن بریسٹ	200 گرام	ادرک، لہسن، پیاز ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سوئیٹ کارن	ایک پیالی
میکرونی	200 گرام	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت	کارن فلور	تین سے چار کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژر میں رکھ دیں پھر اس کی پوکور بولیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک، لہسن، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں۔ چکن کی بولٹیوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں تھار لیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑا ہٹی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کو کارن فلور لگا کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں سوئیٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں ابلی ہوئی میکرونی اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

چائینیز پکوڑے | شائستہ سعید، لاہور

پھول گوہی	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	کارن فلور	حسب ضرورت
آلو	دو عدد درمیانے	لہسن کے بونے	دو عدد	بیلنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	دو عدد
میدہ	ایک پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
		سرکہ	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- پھول گوہی کو صاف دھو کر اس کے پھولی علیحدہ کر لیں اور انھیں ٹھنڈے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بجھو کر رکھیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر خشک کر کے رکھ دیں
- آلوؤں کو چار سے پانچ منٹ ابالیں پھر مکمل ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر چوکور ٹکڑے کر لیں۔ شملہ مرچ کے بیج نکال کر اس کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں میدہ، آدھی پیالی کارن فلور، بیلنگ پاؤڈر، کچلا ہوا لہسن، سویا ساس، سرکہ، نمک، چینی اور سفید مرچ ڈال کر ملا لیں۔
- انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح پھیٹ کر اس میں ملائیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کا گڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- کڑا ہٹی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کٹی ہوئی بزیوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر سنہری فرائی کر لیں

چائینیز جنجر بیف | مہوش پرویز، ملتان

چکن	آدھا کلو	دہی	دو پیالی	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک	چار انچ کا ٹکڑا	سفید مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
				ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھو کر چھوٹی بولیاں کاٹ لیں، ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- دہی کو پھیٹ کر پین میں ڈالیں اور ملکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب دہی کا آدھا پانی خشک ہو جائے تو اس میں چکن، نمک اور دو کھانے کے چمچ ادرک ڈال کر ڈھک دیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی زیرہ، چائینیز نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر دیں
- تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں ادرک ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ملکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریپیریشن:

گرم گرم میکرونی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کی ہوئی چکن سے سجائیں اور چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
انفرادی: تین سے چار کے لئے

پریپیریشن:

گرم گرم پکوڑوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
ڈالڈا کوٹنگ کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
انفرادی: تین سے چار کے لئے

پریپیریشن:

گرم گرم سفید اور جنجر چکن کو ڈش میں نکال کر ایک ہونے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
انفرادی: تین سے چار کے لئے

خبریں لائبریری اینڈ فوڈنگ پوائنٹ
مادہ ستم اور بلڈ ستم کے ساتھ ساتھ
جنگ اور پارانہ دشمنی کے ساتھ ساتھ
دورانِ بحران و ستم و بلڈ ستم کے ساتھ ساتھ



• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔

• معزز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کوٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین نسل کے کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوپٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔

• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون الٹرنیٹو: 0800-32532

پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

ویب سائٹ: www.daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650Rs میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

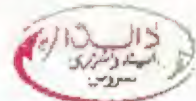
سبسکرپشن فارم

Name _____ نام
Address _____ پتہ
Phone No _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فونو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روہی، بلاک نمبر S ٹاؤن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532

گھریلو ترکیبیں، آزمودہ ٹوٹکے

صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لئے مختلف لوگوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ خاندان داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لئے لوگوں کا استعمال بھی خواتین ہی زیادہ کرتی ہیں۔ ذیل میں، میں اپنے آزمودہ چٹکے تحریر کر رہی ہوں ممکن ہے بہت سی بہنوں کے لئے یہ معلومات اہمیت کی حامل ہو۔



سائنس میں مرچیں زیادہ ہو جائیں تو: وہی پھینٹ کر ڈالنے سے مرچوں کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ وہی تازہ ہو۔



اے بے ہونے انڈے کے برابر سائٹس کاٹنے کے لئے: اگر اے بے ہونے انڈے کے سائٹس کاٹنے سے پہلے چھری کو کچھ دیر کے لئے برف ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں تو سائٹس نہایت بہترین انداز سے کٹ جاتے ہیں۔



گلاس آپس میں جڑ جائیں تو:

ایک گلاس دوسرے میں پھنس جائے تو انہیں کھینچ کر نکالنے سے گریز کریں بلکہ شیشے کے پھنسنے ہوئے یہ گلاس ریفریجریٹر میں رکھ دیں یہ خود بخود علیحدہ ہو جائیں گے۔

چائے کی چھلکی کی صفائی کے لئے:

چولہا جلا کر چھلکی کو براہ راست آگ پر پکائیں۔ تھوڑی سی دیر میں چھلکی صاف ہونا شروع ہو جائے گی۔ چائے کی پتی چھڑنے لگے گی اور جالی مکمل طور پر صاف و شفاف ہو جائے گی۔ (بیگم اشرف، کراچی)



کبھی اپنے آپ کو تازہ دم بھی کیجئے

کام کے دوران چھوٹی سی بریک ڈاکٹر بھی تجویز کرتے ہیں۔ یہ ایک تھراپی ہے جس کے ذریعے آپ کام کے دباؤ اور اسٹریس سے آزادی حاصل کر کے از سر نو کام کے لئے چوکس ہو جاتے ہیں۔

پراسے سرد، مزاج کی برہمی یا خراب موڈ کو بہتر کرنے کے لئے چھٹی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ چھٹیوں پر نہیں جاسکتے تو دن بھر میں 10 منٹ Relax کر لیں۔ یہ 10 منٹ بھی آپ کو تازہ دم کر سکتے ہیں۔ ویسے تو چھٹیاں ضروری بھی ہیں کیونکہ یہ تھکن دور کرنے کی دوا ہوتی ہیں۔

ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ روزانہ کی بریک آپ کے اندر بہتر طور پر کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے چاہے وہ 15 منٹ کی چھل قدی ہی کیوں نہ ہو۔

Qigong مراقبہ کا چائینیز آرٹ ہے۔ جس کے تحت سانس لینے کی مخصوص مشق کی جاتی ہے۔ یہ ورزش آپ دفتر میں کر سکتی ہیں آرام سے اپنی ڈیسک پر بیٹھیں، منہ سے سانس لیں اور ناک سے خارج کریں۔ جتنی دیر سانس اندر کھینچیں اتنی ہی دیر میں باہر خارج کر دیں صرف 3 سے 4 منٹ تک یہ ورزش کرنے سے فرق خود محسوس کریں گی۔ (درخشاں مقصود، کراچی)



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

جزوی یا مکمل طور پر معذور ہو جائے یا پھر انتقال فرما جائے، لیکن ملازمت اور کاروبار سے ریٹائرمنٹ کے بعد ساری زندگی میں مستعد رہنا دکھانا کمال سے کم نہیں۔

مغربی فیملی کاؤنسلرز کہتے ہیں کہ یہ وقت دراصل آپ کی فیملی کا ہوتا ہے اچھی زندگی گزارنے کا سبھی اصول خواہ آپ کا پرفلوس ہونا اور خود غرض نہ ہونا بھی ہے لیکن اس کے طے شدہ ضابطوں پر چلتے رہنا آپ کے بس نہیں ہمیشہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار آپ کتابی زندگی گزار لیتے ہیں مگر زندگی کا نصاب روزانہ کے تجربوں سے بنتا ہے جسے پڑھنا اور زندگی گزارنا بھی کم انوکھا معاملہ نہیں۔ کہا جاتا ہے کہ بڑا خوش نصیب ہے وہ جسے شرائط کے ساتھ مجبور نہیں ملتی یا جو بلا شرائط بہت کرتا ہے۔

دانشور وہ ہے جو عام آدمی سے رویوں کی بہتری اور اخلاقیات کا سبق لیتا ہے اور وہ ہرگز نہیں جو تحقیق ہے، صاحب علم و فن ہے اور جس نے دنیاوی علوم کی ہزاروں ڈگریاں جمع کر رکھی ہیں اور بنیادی اخلاقی ضابطوں سے نااہل ہے۔

بڑھاپے کی ویلیر پر پہنچ کر پیچھے مڑنا اور نقصانات، غلطیوں اور خامیوں کا تخیل اور حساب کتاب کرنا دیکھ کر کتا بھی تو کرتا ہے مگر انسان باقی کی عمر کے لئے سبق لے سکتا ہے۔ پھر ایک بار وہ تمام غلطیاں نہیں کرتا جو اسے شرمندہ کرتی ہیں یا دوسروں کو کوفت میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی آپ ایک نئی زندگی کی شروعات کر سکتے ہیں تو آپ غلطی پر نہیں۔ عرصہ ہوا آپ کی بونس کی عمر کا آغاز ہوئے تب تک آپ نیم روز کار اور غم دوراں میں الجھے سلجھے زندگی گزار رہے تھے۔ اب آپ نئی منصوبہ بندی کیجئے۔ ریٹائرمنٹ کبھی عمر اور زندگی کا آخری باب نہیں ہوا کرتی۔ اب آپ اپنی ذات سے جڑے تمام پچھتاوؤں کو اپنی حکمت و قابلیت سے رد کر کے نئی زندگی جینا شروع کریں گے۔ خوش رہیں گے، ملاج نہیں کریں گے تو حسد اور بغلن کے جذبات نہیں ابھریں گے۔ کسی کو ترقی کرتا دیکھ کر اسے نچا دکھانے کے لئے جھوٹی باتیں نہیں پھیلائیں گے۔ مثبت سوچیں پیدا ہوں گی اور مثبت سوچ دریا کے صاف سترے سے پانی کی طرح ہوتی ہے جبکہ منفی سوچ ٹھہرے ہوئے گندے پانی کی طرح، اگر لانا کے شرے میں اتنی سی بات سمجھ میں آجائے تو ہم بااخلاق قوم تصور کیے جاتے لگیں گے۔ (مریم بیٹر، لیفل آف لائف)

آج کا انسان جغرافیائی غلبوں، جنگوں، ناگہانی آفات کے ساتھ ساتھ انفرادی سطح کے دکھوں اور مصیبتوں کو بھی جھیل رہا ہے۔ معاشرتی زندگی کے جان لیوا جدے، سانچے اور جبر کے کریہہ انداز۔ دنیا اس کی مجبوری ہے۔ اگر کوئی شخص 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی ناآسودہ رہے۔ زندگی کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہ کر سکے اور پھر پور زندگی نہ جی سکے تو لازماً اسے کافی تعداد میں پچھتاوے لاحق ہو سکتے ہیں۔ کیا زندگی میں انسان اتنا بھی پس انداز نہیں کرتا کہ ان پچھتاوؤں کی تعداد حد سے نہ بڑھ پائے؟ یہ سوال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ زندگی سے محبت کرنا انسان کی اولین ضرورت بھی ہے اور خواہش بھی۔ کسی منظر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کر امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“

زندگی کے انہی نشیب و فراز سے گزر کر انسان بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ گویا زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے، اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے۔ کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی سوڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ زندگی تو آدمی کو اسی وقت ریٹائر کرتی ہے جب یا تو وہ

- کاش میں خواہ تو آدمی سب کار کی چیزوں میں دقت برپا نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے غلط آدمی/عورت سے شادی کی، اسے کاش میں ایسا نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے اب تک اپنے وطن سے باہر قدم نہیں رکھا کاش میں دنیا گھوم سکتا۔
- مجھے اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانی چاہئے تھی مگر افسوس کہ محنت نہ کر سکی؟ کر سکا۔
- کاش میں اپنی کمائی ہوئی دولت کو بے دریغ نہ لٹائی/لٹاتا کچھ پس انداز کر لیتا/کرتی۔
- کاش میں پرانے دوستوں سے رابطے میں رہتا/رہتی شاید میں اس طرح خوش رہ سکتا/سکتی۔
- کاش میں بہت عرصے تک یہ ناپسندیدہ ملازمت نہ کرتا/کرتی۔
- کاش میرا کوئی ایک خواب تو پورا ہو جاتا۔
- کاش میں اپنی محرومی کا ذمہ دار لوگوں کو ٹھہراتا اور ان سے اختلافات نہ بڑھاتا/بڑھاتی۔
- میں نے بہت سارا روپیہ بیرونی خرچ کر کے بھی جی خوشی نہ پائی کاش میں اپنے لئے وقت نکال سکتا/سکتی۔
- کاش میں اپنے متعلقین (والدین، بہنوں، بھائیوں، اولاد اور دیگر عزیز واقارب) کے ساتھ بہتر سلوک کرتا/کرتی۔
- کاش میں بڑھاپے کو بھی زندگی کے پرافٹ دور کی طرح گزار سکتا/سکتی۔



شندور چلیں پولو کا میچ دیکھیں

ہر اقبال... لاہور

جولائی کے دوسرے ہفتے میں پرہتوں کی سرزمین دیکھنے گئے حالانکہ دوستوں نے ہمیں حالات کی خرابی کا نقشہ کھینچ کر ہمارے ارادے کو متزلزل کرنا چاہا لیکن ہم بھی اپنے بچوں کے ساتھ کئی مرتبہ بچے بن جاتے ہیں۔ بچوں نے اپنے ٹریکس سولس جاگرز، موزے، فٹ بال، کرکٹ کے بیٹ غرضیکہ بہت سارا سامان اکٹھا کر لیا تھا میرا خیال تھا کہ جب ہم بنگرام اور وادی سلیم دیکھ چکیں گے تو واپس لاہور آنا چاہیں گے لیکن نہ تو جیب سے پیسے کم ہوئے نہ ہی ہماری ہمتوں نے جواب دیا۔

شوق کی تسکین کرتے ہیں۔ یہاں مقامی لوگ موسیقی اور رقص کا اہتمام بھی ہوتا ہے غرضیکہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات تک جانے کے راستے پر خطر تو ہیں لیکن جنت نظیر وادیاں، ہریالی، ندیاں، جھیلیں، جھرنے، گلشیر ان نکالنے کی شدت کا احساس نہیں ہونے دیتے۔

بعد جولائی کے دوسرے ہفتے میں سرحد و شندور پولو فیئول منعقد کیا جاتا ہے۔ اس مقابلے میں گلگت بلتستان اور چترال کی ٹیمیں مد مقابل ہوتی ہیں یہ روایتی حریف ٹیمیں ہیں جبکہ اس مقابلے کو دیکھنے کے لئے چترال اور گلگت کے علاوہ ہر سال سیاح دور دراز علاقوں سے بڑی تعداد میں چترال کا رخ کرتے ہیں۔

۱۹۹۱ء میں برطانوی شہزادی ڈیانا نے خراب موسم کے باوجود شندور پولو ٹورنامنٹ میں شرکت کر کے تمام شائقین کو خوشگوار حیرت میں ڈال دیا تھا۔ شہزادہ چارلس بھی ۹۷ء کا میچ دیکھنے یہاں آئے تھے۔

سردیوں کے موسم میں یہ پورا علاقہ برف سے ڈھکا رہتا ہے اور یہاں آنے کے تمام راستے بند ہو جاتے ہیں لیکن گرمیوں میں یہ میدان سرسبز جنت بن جاتا ہے یہاں آنے کے راستے مکی سے اکتوبر تک ہی کھلے رہتے ہیں۔ شندور چترال سے ۱۴۷ اور گلگت بلتستان سے ۲۱۲ کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ ایڈ ونچر کے دلدادہ سیاح یہاں ہیرا گلہنگ، گنڈواری، ٹریکنگ، ہائیکنگ اور کوہ پیما کر کے اپنے

نمبر سے ہم نے ڈرائی فروٹ کے علاوہ آؤ سیب اور شہد بھی لے لیا تھا۔ راستے میں بارش ہو گئی اور چھوٹی ٹیلی عنایہ کو لگاتار چھ عدد چھینکیں آئیں۔ ان کے ابو نے شہد ہی سے اس کا علاج بھی کیا اور پھر ہوسو شک ادویات کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ عنایہ گرم شال میں یوں لپٹا دی گئی تھی ۱۱ بجے دسمبر کے مہینے میں ہم سب گرم لحافوں میں دیکے رہتے ہیں یا اور کوٹ پہن کر سودا صاف خریدنے نکلتے ہیں۔ نرم سی پھوار میں موزوں کی کے واپس چلتے رہے۔ ہم نے گاڑی کی رفتار کم کر دی۔ بچے شمالی علاقوں کی بارش کا لطف لے رہے تھے اور جی چاہتا تھا کہ یہ سفر بھی ختم نہ ہو۔

جی بات تو یہ ہے کہ بڑے شہروں میں جہاں ہم روٹین کی زندگی گزارتے ہیں۔ مادیت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیئے ہیں۔ اب ٹیلی کی بہت سی روایات ختم ہونے لگی ہیں مثلاً شادی کے ۱۲ برسوں کے بعد محبت کا انداز اظہار اور روئے سب کچھ بدلنے لگتا ہے۔ بلند بریلی چٹانوں نے ہمارا استقبال کیا یوں ہم نے شندور دیکھنے کا خواب پورا کر لیا۔

پہنچی ہنس منظر

پولو دنیا کا قدیم ترین کھیل کہا جاتا ہے اور دنیا کا بلند ترین پولو کا میدان گلگت بلتستان اور چترال کی سرحد شندور ہے۔ جہاں ہر سال برف پگھلنے کے



بلاک پرنٹنگ...

پرنٹ کی چھپائی کا قدیم انداز

آج بھی مقبولیت میں کم نہیں

نرگس ہارشد رضا

کپڑوں کے اوپر ڈیزائننگ ہزار ہا طریقے سے کی جاتی ہے ان میں ایک طریقہ بلاک پرنٹنگ کا بھی ہے جسے دوسرے ڈائی کئے جانے والے ڈیزائن کی نسبت زیادہ پسند کیا جاتا ہے بلاک پرنٹنگ کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے اور پرنٹ میکنگ کا یہ سب سے قدیم طریقہ ہے چند صدیوں سے یہ پوری دنیا میں روشناس ہوئی اور اس کا منبع انڈیا، چین اور جاپان تھا جہاں سے نکل کر یہ عام ہوئی لیکن اسے زیادہ تر فروغ انڈیا میں ملا جہاں یہ مختلف تکنیک کے ذریعے پھیلی پھولی۔ ان کی سب سے بڑی خوبی تو یہ ہے کہ آپ اپنے خیال کو عملی شکل اپنے ہاتھوں سے دیتے ہیں۔ بلاک پرنٹنگ مختلف قسم کے میٹریل جیسے لکڑی، بڑیا بھڑوم جامہ پر کی جاتی ہے لکڑی کے بڑے بڑے بلاکس پر کندہ کاری کے نفس کام کی مدد سے کپڑوں کو ڈیزائن کرنے کا یہ عمل بہت پرانا ہے۔

ہاں بلاک پرنٹنگ انتہائی باریک اور نفیس کام ہے اور ان لوگوں کے لئے باعث کشش ہے جو ہاتھ کی بنی ہوئی چیزوں کو پسند کرتے ہیں خواتین کے ملبوسات کے علاوہ بستر کی چادروں، ٹکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل، ٹیلیں اور چٹائی وغیرہ پر بھی بلاک پرنٹنگ کا بازار چلن پایا جاتا ہے کیونکہ یہ وقتی کام ہے اس لئے مشینی کام کی نسبت مزید بھی ہے۔

اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ کبھی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا ہے

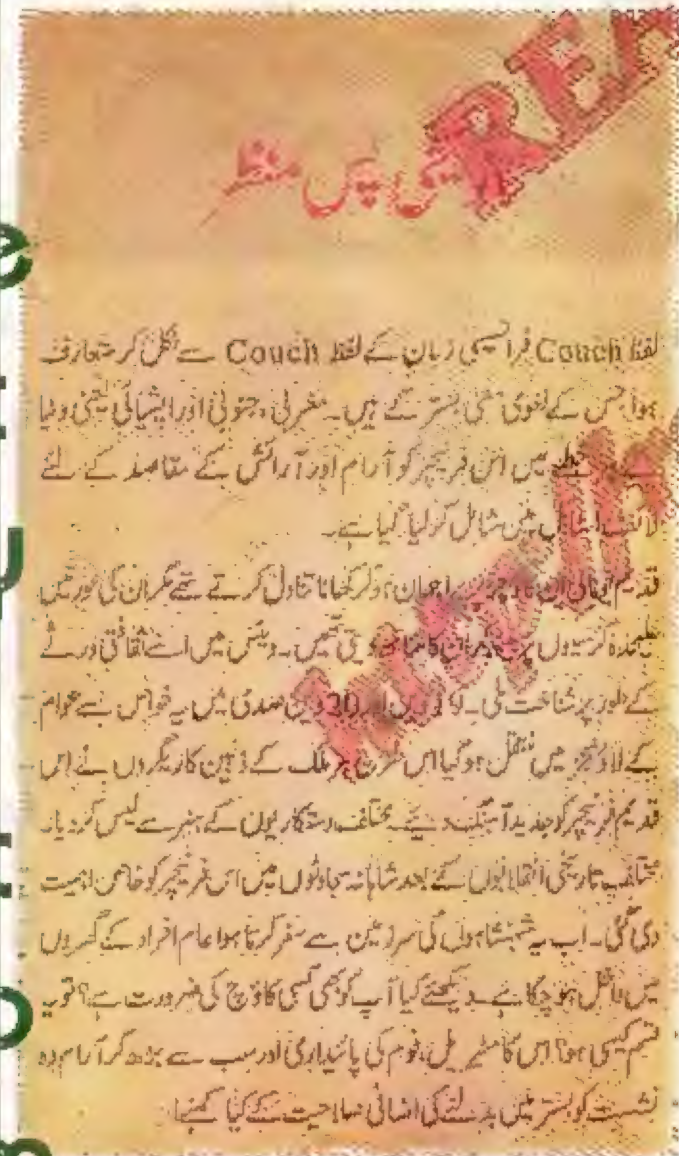
بلاک پرنٹنگ کے لئے درج ذیل اشیاء درکار ہوتی ہیں:

1. ٹینسل، ٹریٹنگ پیپر، کاربن پیپر، مستقل مارکر (جس کا رنگ گہرا ہو) اور Linoleum Blocks یعنی موسم جامہ کے بلاکس۔ لکڑی کے بلاکس بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں آپ کاربن گروں سے بنوا بھی سکتی ہیں اور ماہر کاربن گروں سے بننے بنائے بھی خرید سکتی ہیں۔
2. ٹریٹنگ پیپر پر ایک ڈیزائن بنائیں اور اس کی آؤٹ لائن کو ٹینسل کی مدد سے گہرا کر لیں۔
3. ایک کاربن پیپر کو موسم جامہ کے اوپر رکھیں اس طرح کہ کاربن پیپر موسم جامہ پر بنے پورے ڈیزائن کو کور کر لے۔ اب ٹینسل کی مدد سے اس ڈیزائن کو انچھی طرح سے پرہیں کریں کاربن کے اوپر آؤٹ لائن، مارکر کے ذریعے واضح کریں۔
4. موسم جامہ بلاک پر ایک پھیلائی ہوئی طباعت کا کام کریں گہرا رنگ بھی ڈیزائن کی مناسبت سے استعمال کریں۔ چھپائی کا کام کپڑے کے سیدھی جانب کیا جاتا ہے اس کام کے لئے ایک (سیاہی) اور اسٹپ اضافی اوزار تصور رکھے جاتے ہیں یہ آپ کی خواہش پر منحصر ہے کہ آپ بلاک پرنٹنگ کے لئے کس چیز کا استعمال کر رہی ہیں۔
5. ہر قسم کی ایک کو کپڑے پر خشک ہونے کے لئے چوبیس گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ اس کے بعد استری کر کے اپنے پرنٹ کو مدتوں تک محفوظ کر لیجئے۔



چادریں، ٹکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل، ٹیلیں اور گھر کی سجائو میں استعمال ہونے والی بے شمار اشیاء بلاک پرنٹنگ کے ذریعے تیار کی جاسکتی ہیں اس طرح گھر کے اندر بلاک پرنٹنگ کے ذریعے آپ اپنی ہوم ٹیکسٹائل، ڈیزائننگ شروع کر سکتی ہیں۔





کاؤچ... نرم و گداز احساس کا نام

یہ فرنیچر کا ایک پیش ہے جو کثیر المقاصد استعمال ہوتا ہے

کاؤچ کا کور، پتھر سے، ویر کا رڈ، قتل یا سوئی کسی بھی منیریل کاربیس ماقبل ہر داشت نہیں ہوگا۔

• ہائی ڈی اور ہائی ڈی کے اداکاروں میں سے بیشتر کے گھروں میں کاؤچ پر باقی آرام کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

یہ فرنیچر کا ایسا Piece ہے جس کی اختراع پر تہذیب و ثقافت کے نقش بھی دیکھ جاسکتے ہیں۔ کچھ پر لکڑی کے ڈیزائن کی بناوٹ اس کی دیدہ دہشی میں اضافہ کر دیتی ہے۔

Chesterfield

اس ساخت کے کاؤچ میں خوبصورت بنی آویزاں ہوتے ہیں یہ عموماً چمڑے کے منیریل میں بنتا ہے۔ یہ کبھی فیشن سے باہر نہیں جاتا اور اس کے سرخ اور سیاہ یا سرخ اور سفید دونوں رنگوں کے مجموعے کے ساتھ بنتا ہے اور دیکھنے والوں کو چٹا بھی ہے۔ یعنی یہ ایسا صوفہ ہے جس میں بازوؤں اور پشت کی اونچائی برابر ہوتی ہے اور اوپر سے کسی قدر پیچھے کی جانب جھکی ہوئی ہوتی ہے۔ اس لئے نہایت آرام دہ ہوتا ہے۔

Contemporary

دور جدید کے درجنوں کے ہم آہنگ ان صوفوں کے کپڑے دھاری دار کپڑے کے بھی ہو سکتے ہیں اور چائیں تو پتھرے کا منیریل استعمال کر لیں۔ یہ ایک بازو پر مشتمل نہیں، وسیع تر نشستوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔

پرکشش اور قیمتی کپڑے کے ساتھ اعلیٰ فوم سے آرام دہ نرم و گداز صوفے ہر گھر کی ضرورت ہوتے ہیں۔ کچھ گھروں میں اوڈن ڈرائنگ روم سے قدم سے وسیع رقبے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہاں آپ کو چھوٹی یا سبھی جھولار کھینچی گنجائش بھی مل سکتی ہے یا آپ ایل (L) کی ساخت جیسا صوفہ بھی رکھ سکتی ہیں تاکہ گھر میں بڑا صوفہ یا کھلی ہوئی نشستیں کمرے کے مجموعی تاثر کو بوجھل نہ کرنے پائیں۔

آج ان صفحات میں ہم آپ کو نرم و گداز Couch کے متعلق کچھ بتانا چاہتے ہیں۔ آپ صوفہ کم بید سے تو بخوبی واقف ہیں جس دکان پر فوم کے گدے، بکے اور گاؤں سے ملے ہیں وہی صوفہ کم بید بھی تیار کرتے ہیں۔ آپ لمبائی چوڑائی کا مخصوص ناپ دے کر یہ صوفہ بنا سکتی ہیں گھر اس کے ڈیزائنوں میں کچھ زیادہ ورائٹی نہیں ملتی۔ آپ سوئی یا ویلٹ کے منیریل میں یہ صوفہ بنا سکتی ہیں۔ اگر عام دونوں میں اس کی ضرورت نہ ہو تو اسے اسٹور روم میں دیوار سے پشت لگا کر کھڑا بھی کیا جاسکتا ہے۔ بوقت ضرورت اسے آسانی سے کسی بھی نشست گاہ یا سونے کے کمرے میں منتقل کیا جاسکتا ہے۔

کاؤچ تلے وار اور گداز صوفہ ہوتا ہے اور سونے بیٹھنے دونوں ضرورتوں کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین اسے لکڑی یعنی پریشانی اٹھارے سے تعمیر کرتے ہیں۔ ماڈرن آرائش میں اسے مختلف اور دلچسپ فرنیچر کہا جاتا ہے۔ اگر آپ کاؤچ کا غلاف بنانا چاہتے ہیں تو اپنے شہر کے موسم کا خیال ضرور رکھیں۔ اگر آپ اپنے گھر کے اس مخصوص کمرے میں AC لگوا رہی ہیں تب

بیلنگ سوڈا.. بہترین مولا

ابرہیم

بیلنگ سوڈا کھانے کا سوڈا سفید رنگ کا سفوف ہوتا ہے جیسے سوڈا ابائی کاربونیٹ بھی کہا جاتا ہے یہ نہایت ارزاں قیمت پر دستیاب ہے شامخوئیوں کا حامل جز ہے جو آسانی سے دکانوں اور گروسری اسٹور پر مل جاتا ہے۔ بیلنگ سوڈا صرف کھانے پینے کی چیزوں میں ہی استعمال نہیں ہوتا بلکہ یہ بہت سی چیزوں کی صفائی میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس آرٹیکل میں آپ کو بیلنگ سوڈا کے بارے میں بہت سے نئے کئے ملیں گے۔

بہتر صاف کرنے میں اور ان سے کوئی بوجھ نہیں آتی۔



ادون کی صفائی

ادون کی سطح پر بیلنگ سوڈا چھڑک کے پانی کا پیر سے کریں، تین سے چار گھنٹے بعد سرکہ سے صاف کر لیں۔

مائیکروویو کی صفائی

مائیکروویو میں رکھنے والے برتن میں دو کپ گرم پانی اور چار کھانے کے چم بیلنگ سوڈا کس کریں اور برتن مائیکروویو میں رکھ کے دو منٹ چلائیں جب مائیکروویو کی اندرونی دیواریں گرم ہو جائیں تو کپڑے سے صاف کر لیں۔ بیلنگ سوڈا مائیکروویو سے بوجھ نہیں ختم کرے گا۔

سنگ کی صفائی

سنگ میں بیلنگ سوڈا چھڑکیں اور آجھ دو ہر بعد آٹھ سے صاف کر لیں۔



بیلنگ سوڈا صحت و خوبصورتی کیلئے

بچوں، بڑوں کی صفائی

بچوں و بڑوں کی گرو صاف کرنے کیلئے ان پر بیلنگ سوڈا چھڑکیں پھر برش سے صاف کر کے دھو لیں۔

باسی ہو دو رکھنا

خوراک کے ڈبوں سے باسی ہو دو رکھنے کیلئے ان کو گرم پانی اور بیلنگ سوڈا کے کچھ حصے دھوئیں اور اگر بلاں طرح نا دو دو تو ڈبے بیلنگ سوڈا سے پانی میں ساری رات کیلئے بھگوویں۔

جلے ہوئے برتن صاف کرنا



جلے ہوئے برتن صاف کرنا مشکل کام ہوتا ہے اس کو آسان بنانے کیلئے برتن میں بیلنگ سوڈا چھڑکیں اور ان کے اوپر گرم پانی ڈال دیں۔ ساری رات اسی طرح پڑا رہنے دیں اگلے دن تک جلا کھانا برتن کو چھوڑ دے گا تو اسے صاف کر لیں۔

چائے کے کپ کے داغ دور کرنا



کسی برتن میں ایک کوارٹر گرم پانی اور ایک چوتھائی کپ بیلنگ سوڈا کس کریں اور اس میں چائے کے کپ ساری رات بھگو کے دوسرے دن صاف کر لیں۔

ڈش واشنگ کے لئے بیلنگ سوڈا

ڈش واش میں تھوڑی سی مقدار میں بیلنگ سوڈا شامل کرنے سے برتن زیادہ

بیلنگ سوڈا کا کچن میں استعمال

سلور یا چاندی کی اشیاء کی صفائی



سلور یا چاندی کی اشیاء مسلسل استعمال سے اپنی رنگت کھو دیتی ہیں۔ ان کو دوبارہ چمکدار بنانے کیلئے کچن سینک یا اسٹیل کے برتن کی تہ پر نمونک بچھائیے، چمک والی سائڈ اوپر ہو۔ اسے گرم پانی سے بھر لیں اور اس میں دو کھانے کے چم بیلنگ سوڈا اور ایک چائے کا چمچ نمک کس کر کے سلور یا چاندی کی اشیاء اس پانی میں ڈبو دیں۔ کچھ دیر میں سیاہی زائل ہونے لگ جائے گی۔ جب صاف ہو جائے تو دھو لیں۔

سنگ کا پائپ کھولنا



کچن سنگ میں برتن دھونے کی وجہ سے چکنائی اور خوراک کے ذرات جم جاتے ہیں جس کی وجہ سے پانی جانے میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کو کھولنے کے لئے پائپ میں ایک کپ بیلنگ سوڈا

دالیں اور اس کے اوپر آہستہ آہستہ ایک کپ سرکہ ڈالیں کہ جھاگ سی بن جائے۔ اس کے بعد گرم پانی ڈال دیں کہ بیلنگ سوڈا اور سرکہ بہہ جائے۔ بیلنگ سوڈا اور سرکہ چکنائی کے ذرات کو تحلیل کر کے پائپ کو کھولنے میں مدد دیں گے۔

فرنیچ سے ناخوشگوار بو دور کرنا

ایک چھوٹے باؤل میں بیلنگ سوڈا ازال کے فرنیچ یا فریزر میں رکھنے سے نا خوشگوار بو دور ہو جاتی ہے۔

دانتوں کا دسترخوان

گھرواری

ہیلک سوڈا چھڑکیں اور بعد میں گرم تیلے کپڑے سے گرمیں صاف کریں۔

کارکی صفائی



ایک چوتھائی کپ ہیلک سوڈا اور پانی ملا کے ٹھول تیار کر لیں اور اسے کار کے بائیں، مینٹ اور بیٹیں صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔

پلاسٹک کی کرسیاں صاف کرنا



پلاسٹک کی کرسیاں اور میز پر ہیلک سوڈا چھڑکیں اور بعد میں کپڑے سے صاف کر لیں۔ ہیلک سوڈا سے کرسیوں اور میز کی ماری گرا، اچھی طرح اتر جائے گی۔

کچرے سے ہاتھ کو صف کرنا



کچرے کے ڈبے میں ہیلک سوڈا ڈال کر اس سے کچرے کی ناخوشگوار بو نہیں آتی۔

پاؤں کی بدبو دور کرنا

بعض افراد جب جوتے یا جرابیں اتارتے ہیں تو ان کے پاؤں سے بہت بو آتی ہے اس بو کو دور کرنے کیلئے جوتوں میں ہیلک سوڈا چھڑکیں اس سے بو نہیں آئے گی۔



ہائیں اور پھر صاف پانی سے دھو لیں۔

کپڑوں کی صفائی میں ہیلک سوڈا

کپڑوں سے داغ دور کرنا



اگر آپ کے کپڑوں پر کسی ایسے داغ لگ گیا ہے تو متاثرہ حصے پر ہیلک سوڈا لگا لیں، پھر اسے پانی سے گیل کر لیں۔ کچھ دیر بعد سرف سے دھو لیں۔

کپڑوں سے اسٹیکر کی گم ہٹانا

ہیلک سوڈا کو پانی کے ساتھ مکس کر کے گم کے اوپر آہستہ آہستہ رگڑنے سے گم اتر جائے گی پھر اسے دھو کے تولیے سے خشک کر لیں۔

گھر سے دیگر کھانوں میں ہیلک سوڈا

دھو کر کھانا



مارش کے فرش یا دیواروں کو صاف کرنے کیلئے نرم تیلے کپڑے پر ہیلک سوڈا لگا کر فرش اور دیواروں پر رگڑیں اور پھر پانی سے صاف کر کے تولیے سے خشک کر لیں۔

دیواروں اور فرنیچر کی صفائی



نرم تیلے کپڑے پر ہیلک سوڈا لگا کر دیواریں اور فرنیچر صاف کریں۔

گرم پانی کے نشان صاف کرنا

اگر آپ کے فرش پر گرم پانی کے نشان ہیں تو ان کو صاف کرنے کیلئے نشان پر

مردہ خلیے کا خاتمہ

جس سے مردہ خلیے ختم کرنے کیلئے اپنی جلد پر ہیلک سوڈا کا چند سیکنڈ مساج کریں اور پھر دھو لیں۔ ہیلک سوڈا مردہ خلیے ختم کرنے میں معاون ہے جو داغ دھبے اور دانوں کا باعث بنتے ہیں۔

نرم اور چمکدار ناخن



تیل برش پر ہیلک سوڈا لگائیں اور اس سے ناخنوں پر مساج کریں اس سے ناخن صاف اور نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

پیلے دانتوں کا علاج

اگر آپ کے دانت پیلے ہو گئے ہیں تو ان کو سفید کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ برش پر ہیلک سوڈا لگا کر اس سے دانت برش کریں۔ کچھ عرصہ بعد دانت سفید ہونا شروع ہو جائیں گے۔

سنگھسی اور بالوں کے برش کی صفائی



گم سنگھسی، بالوں کا برش، کلب اور دوسری بالوں پر استعمال ہونے والی اشیاء روزانہ استعمال کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ ان اشیاء کی صفائی بھی ضروری ہے تاکہ ان پر سے تیل وغیرہ صاف کیا جاسکے۔ اس کیلئے ہاتھ روم کا نمب یا سینک کو گرم پانی سے بھر کے اس میں دوکھانے کے چمچ ہیلک سوڈا ملا لیں اور سنگھسی، برش وغیرہ کو اس میں آدھا گھنٹہ کیلئے ڈال دیں پھر پانی سے دھو کے خشک کر لیں۔

بچوں کی بوتلوں کی صفائی



ایک چائے کا چمچ ہیلک سوڈا بوتل میں ڈالیں اور اسے گرم پانی سے بھر کے

چینی آرائش کے ثقافتی رنگ

فینکٹ چینی اور جمالیات ہوئے ہم آہنگ

یہ نیکے پاکستان میں باقاعدہ رائج ہوتے ہیں اور بہت گہروں میں پلندہ ہوتے ہیں۔ کچھ کے لائنز میں بھی انہیں سجایا جاتا ہے یہ اپنی مخصوص بناؤں، چٹائی حروف، پھولوں کی نقش کاری اور علامتی تحریروں کے عکس کی وجہ سے بھی ممتاز حیثیت رکھتے ہیں۔

چینی مصوری کا اپنا ہی دل آویز اسلوب ہے۔ یہ ایکوریٹم کو بڑے شاندار انداز میں بناتے، سجاتے اور تصاویر میں بھی ان کے نقوش کا استعمال خوش اسلوبی سے ہوتا ہے۔ ان پر تیس کو فریم کر کے لوگ آج بھی گھروں میں لگاتے ہیں۔ جمالیاتی ذوق کی تسکین کے نمونے صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں اور آج بھی ان میں وہی کشش اور دلکشی پائی جاتی ہے۔

گلدان اور ٹیبل سیمپس میں بھی یہی قدرت بخش نظر رہتی ہے۔ چائے کے مخصوص، نیلی نقوش جیسے Cloisonne کہتے ہیں دلکش آرائشی ڈزائین ہیں۔ لوگ کھلونے، کانسی کے گلدان یا کالج سے بنے موم قبوں کے اسٹینڈ نہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں۔

انسانی کیفیتیں اور پریشانیاں کس گھر میں نہیں ہوتیں لیکن اگر ہم روشنی، ہوا اور قدرتی صنائی کی کجائی کے فلسفے کو اپنائیں۔ گھر میں تازہ پھولوں، فطرت کے حسن اور بریلی کو کبھی جگہ دیں تو ہم اپنی کئی الجھنوں پر قابو پاسکتے ہیں اپنا موڈ بہتر بنا سکتے ہیں۔ چین میں ایکوریٹم رکھنے کا رجحان بھی نظر آتا ہے۔ بچیلیوں کو پالنے، روزانہ فید دینے ایکوریٹم کی صفائی اور آکسیجن کا خاص خیال رکھنے سے طبیعت بحال اور نفسیاتی و جذباتی عوارض کم ہوتے چلے جاتے ہیں اور یہ اسلامی نقطہ نظر سے صدقہ جاریہ جیسی عبادت بھی ہے۔ غرضیکہ چینی آرائش کے یہ ثقافتی رنگ آپ کے جمالیاتی ذوق کا موثر ترین اظہار کرتے ہیں۔

آپ سے کئی بار چائیز ریسٹورانوں میں کھانا کھایا ہوگا۔ یہاں قدم رکھتے ہی سرخ رنگ آپ میں زندگی کا احساس بگاڑتا ہے۔ آپ کی بھوک چمک اٹھتی ہے۔ ماحول دیکھ کر بھی طبیعت سیر ہوتی ہے۔ کھانے کی میزوں پر سرخ اور سفید میز پوش اور ان پر بے ڈرنگین اسٹائش کے مخصوص چھپائی کے برتن، پھولوں کی پگھڑیوں کے ساتھ انسانی اشکال چینی زبان کے استقبالیہ کلمات اور سبز یا سرخ رنگ کے کنورے غرضیکہ ان اشیاء سے قدرتی طور پر ماحول کی دلکشی دوچند ہوتی ہے۔ مختصر رقوبوں پر قائم کئے جانے والے ان ریسٹورانوں کے چکن سے اٹھنے والی Schewwan اور Manchurian تیز اور تیکے مصالحوں والے کسانوں کی مہکاریں آپ کو پہلو بہ لئے پر مجبور کر دیں گی اور آپ کے ہاتھ مینو کارڈ کی طرف بے چینی سے پھکیں گے۔ یہ تو حال ہوتا ہے ریسٹورانوں میں چاکر، مگر کچھ گھروں میں بھی چینی آرائش کی علامات اور ثقافتی رنگوں کی بہار نظر آتی ہے۔

اس دھرتی کے مخصوص خون لطیفہ اور دستکاری کی تاریخ اپنی شاندار روایت کے ساتھ ہمارے گھروں میں براجان نظر آتی ہے۔

ہمارے ریسٹروں کی چادروں پر چینی کڑھت، ہماری میز پوشوں کی ہنر کاری میں چینی کڑھائی اور دستکاری کی جھلک اور نقوش دیکھے جاسکتے ہیں۔ ہماری کئی ڈریس ڈیزائنز جن میں شاہی مہینا زسرفہرست ہیں ان کے بلوسات میں کڑھائی کے پلنگ نمونے چین ہی سے من کراتے ہیں۔

ہمارے ہاں خواتین میں چین کی ریشم سے تیار ہونے والا کپڑے کا منیریل شٹلھائی بہت پسند کیا جاتا رہا ہے۔ سرخ، قرمزی، سبز، نیلے اور کاسنی ہر رنگ میں پھولوں کی مخصوص پرنٹنگ فرامیشی کپڑے کو مات دے جاتی ہے۔

ہماری دیواری آرائش میں چینی ہتھکوں کا شاندار کردار بھی دیکھا جاسکتا ہے۔

مہنگائی کے محاذ پر ڈٹ جائیے

اپنی سبزی خود اگائیے

کاشتکاری کے شائق طارق تنویر کی باتیں

- پودینہ (سارا سال)
- میٹھی (ستمبر تا اکتوبر)
- پالک متاقی (ستمبر تا اکتوبر)
- میو (ستمبر تا دسمبر)
- سلیری (اکتوبر تا دسمبر)
- کاجر (ستمبر)
- مرچ (اگست)
- پارسلے (اکتوبر تا نومبر)
- گرمیوں کی سبزیاں 15 فروری کے بعد کاشت کی جانی چاہئیں۔ ان میں:
- ارولی (فروری تا مارچ)
- بیٹن (اپریل تا جون)
- کھیرا (فروری تا مارچ)
- بھنڈی (فروری تا اپریل)
- توری (فروری تا اپریل)
- لینڈ (مارچ تا اپریل)

اور شکر قندی (فروری تا مارچ) کاشت ہوتی ہے۔

بروقت استعمال بہت ضروری ہے:

ان سبزیوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انہیں بروقت استعمال بھی کر لیا جائے۔ بروقت توڑا جائے انہیں کا اندازہ بازار میں دستیاب سبزی کے پتوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ ایک ہفتہ سے زیادہ سبزیوں نہ ہونی چاہئیں ورنہ سبزیوں ضائع ہو جائیں گی۔ قفول میں اویسے وغیرہ کھائیے، تقسیم کیجئے اور پھر دوبارہ بنائی کر لیجئے۔ فریج میں رکھ کر اس کے معذبات اور دما منظم کئے ہوئے سے بچائیے۔ طارق تنویر نے خوبصورت بات کہی کہ ہم لوگ اپنا خیال خود نہیں رکھتے جس کے نتیجے میں چھوٹی چھوٹی بیماریوں کے لئے اسپتالوں کا رخ کرتے ہیں اگر یہی رقم صحت مند مریضوں پر خرچ کریں تو اسپتال جانے کی ضرورت کم سے کم پڑے۔ اگر ہر گھنٹہ میں کچن باغچہ ہو گا تو بچوں اور سبزیوں کی قسمیں خود بخود گھریں گی اور ہمارا گھریلو بجٹ جس جس ہونے سے بچے گا۔ ہمارے گھر ہمارے قومی بھندے کی طرح ہر سے بھر سے ہیں گے۔

رہنے والوں کو پھول اور بالکونیل میں سبزیوں کاشت کرنے کی ہدایات اور مشورے بھی دیئے چکے گھر میں کئی جگہ سبزیوں کی قدرتی ملحد پر لگائی جاتی ہیں اس لئے ان میں بیماریوں سے بڑنے کی اوت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ وہ دھوئی کرتے ہیں کہ سب سے انہیں اپنی سبزیوں خود اگنا وہ ہم میں بچسپی لی ان کا یہ پھل کا خرچ صفر ہو گیا ہے۔

Living Wall کیا ہوتی ہے؟

گھریلو پائے پر سبزیوں کاشت کرنے کے لئے عمود ایک سے چار متر لے زمین و کار ہوتی ہے۔ ایک متر برابر ہے 270 انچوں فٹ اب اگر کسی گھر میں اتنی زمین یا پست موجود نہ ہو تو مختلف اندازوں اور گھنوں میں سبزیوں کاشت کی جاسکتی ہیں۔ کم سے کم جگہ استعمال کرنا ہو تو دیوار میں بھی پودے لگائے جاسکتے ہیں جسے Living Wall کہتے ہیں۔ یہ دیوار سمنٹ سے بنی ہے جس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چوکور گہرے خانے بنائے جاتے ہیں۔ ان خانوں میں کھاد اور قی مجھ کر مختلف قسم کی سبزیوں اور پھل لگائے جاسکتے ہیں جب ان میں پھول اور پھل آنا شروع ہو جائیں تو منظر بہت خوبصورت ہو جاتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ دیوار سنگھری ہو۔ طارق تنویر نے 2010ء میں پہلی بار یہ دیوار یہاں مختلف کروائی تھی۔

صاف پانی کی اہمیت:

سبزیوں کی کاشت کے لئے پھری یا پینے والا پانی استعمال ہونا چاہئے۔ کڑوا، نمکیات سے آلودہ یا ناکارہ پانی زمین سخت کر دیتا ہے اور اس میں پائے جانے والی نمکیات پودوں کی نشوونما کے لئے زہر کا ہے ہوتی ہیں۔ اگر آپ زمین پر کاشتکاری کر رہے ہوں تو زمین کی سطح سے تھوڑی اوپر ٹکی کی ڈھیری بنادیں اسے کھیلیاں کہتے ہیں۔ پانی دیتے وقت خیال رکھیں کہ پانی ان کھیلیوں سے اوپر نہ جائے۔ اس طرح سبزیوں خالص ہونے سے بچ جاتی ہیں۔ سبزیوں کی کاشتکاری کے لئے مایہ دار جگہ بھی مناسب نہیں۔

موٹی اہمیت:

گھریلو باغبان چونکہ پیشہ ور نہیں ہوتے اس لئے انہیں موسم کے اعتبار سے ہی سبزیوں کاشت کرنی چاہئیں۔ مثلاً موسم سرما کی سبزیوں ستمبر سے جنوری تک کاشت کرنی چاہئیں ان میں:

- بروٹلی (اکتوبر تا دسمبر)
- لمبی سفید مولی (ستمبر تا جنوری)

پاکستان میں پانی کا بحران اور موٹی تھلیوں کے باعث غذائی قلت کا اندیشہ ہے چنانچہ آپ دیکھ رہی ہیں کہ سبزی سے لے کر گوشت اور دیگر ضروری مصالحوں اور ادویات کی قیمتیں آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔ وسائل کم ہیں جبکہ ماہانہ اخراجات بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔ ٹیبلٹی بلز میں کمی اور بجٹ کے طریقے اپنائیے تو روزمرہ کے کھانے پینے پر کنٹرول نہیں رہتا۔ دوسری طرف موٹی اور متعدی بیماریوں کے علاج کے اخراجات بھی الگ پریشان کن ہوتے ہیں۔

اگر آپ ہمارا کہنا مانیں تو کچن گارڈننگ یعنی باورچی خانے کی باغبانی کا شعبہ اپنا پس تا کہ اپنی مدد آپ کے تحت اپنے کنبے کی غذائی ضروریات خود پوری کر لیا کریں۔ مکمل طور پر نہ سہی مگر چند فیصد ہی سہی کچھ تو گھریلو بجٹ خسارے کی ہیمنٹ چڑھنے سے بچ سکے گا۔

اپنی باغبانی آپ کرنے سے جب متاثر نہیں ہوتی بلکہ ہر قسم کی بیماریاں آلودگی اور جراثیم کش ادویات سے پاک من پسند تازہ سبزیوں گھر میں کھانے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

اس وقت بازار میں دستیاب بیشتر سبزیوں کی میٹرز کے چتر کاؤ کے ساتھ نوپاری ہیں۔ صاف پانی کی قلت اور کاتی آب کا موزوں نظام نہ ہونے کے باعث مختلف علاقوں میں زہریلے پانی سے آبیائی کی جارہی ہے۔ صنعتوں کا آلودہ پانی بغیر فٹمنٹ کے نالوں میں بہایا جا رہا ہے۔ بعض علاقے ایسے بھی ہیں جہاں نالوں کے اطراف کی زمینوں پر کاشتکاری کی جارہی ہے اور یہ آلودہ پانی ہی یہاں استعمال ہو رہا ہے۔ آپ ان سبزیوں کو گھریلو لاکھ لکھ طریقے سے جوڑیں تو کچھ پتہ چلتا رہتا ہے۔

دنیا میں کئی جگہوں پر سالانہ گشت میں کچن گارڈننگ کا دن بھی منایا جانے لگا ہے۔ پاکستان میں یہ روایت تاحال مقبولیت حاصل نہیں کر سکی منہ ہی لوگوں کا اس دن کی اہمیت کے بارے میں کچھ علم ہی ہے۔

زیریں ہم ایک ایسی شخصیت کا تعارف پیش کر رہے ہیں جو انفرادی سطح پر کئی ایکڑ کی زمین پر نامیاتی سبزیوں اگا رہے ہیں۔

طارق تنویر اپنے فارم میں ایک ماہانہ میٹنگ کا اہتمام کرتے ہیں۔ جس میں کچن گارڈننگ کے شوقین حضرات کو مشوروں کے ساتھ سبزیوں کے مفت بیج بھی مہیا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے وہ کئی ورکشاپس بھی کر چکے ہیں۔ پچھلے سال انہوں نے کراچی کے ساحل سمندر پر پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار شرمیلہ نیبول منوفہ گھریلو طارق کہتے ہیں کہ شرم بہترین پودنیں سے بھر پور سبزی ہے لیکن وہ سب سے سترخوان اس اوت سے خرم ہیں۔

قارئین آپ کو طارق تنویر سے فیس بک کے ذریعے باغبانی کی تربیت لے سکتے ہیں جو مشورے بھی کر سکتے ہیں۔ انہوں نے پھولے کنبوں اور مختصر قے کے مکانات میں

نورنگی لائبریری اینڈ فربسنگ پوائنٹ
سائڈ سٹیم اور بلڈ سائزنگ کا نسخہ موجود ہے
سنے اور پانے والے لکھتوں کا نسخہ دست کی جاتی ہے
دور 13 - مددگار دہری پور

کوننگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

بازار میں کچھ دکانوں پر بالکل صاف ستھری چمکے رنگ کی اورک نظر آتی ہے اس کا چمکا بھی بہت باریک ہوتا ہے اور بعض پر قدرے موٹے اور گہرے سے رنگ کی اورک ملتی ہے آپ مجھے یہ بتائیں کہ ان میں سے کونسی اچھی ہوتی ہے اور اورک کو چھیلنے کا آسان طریقہ بھی بتادیں۔ صاحبہ قسم... رحیم یار خان

بہت باریک چمکے کے ساتھ پھولی ہوئی اورک کا ڈالڈا بہت بکا ہوتا ہے پانی وغیرہ میں بھگونے کی وجہ سے یہ پھولی ہوئی معلوم ہوتی ہے جبکہ سنہری مائل گہرے رنگ کی چمکے والی اورک کا ڈالڈا زیادہ ہوتا ہے اور استعمال میں باکثایت بھی ہوتی ہے۔ اسے پانی میں نہیں بھگولایا جاتا اس لئے کافی حد تک خشک ہوتی ہے۔ دستیاب ہوتا ہے سی ترجیح دیجئے۔ اورک کو با آسانی چھیلنے کے لئے اسے چھری کے بجائے چائے کے چمچ سے چھیلیں۔ اس کے لئے چمچ کا کنوڑی والا حصہ استعمال کیا جاتا ہے اس طرح بہت آسانی سے اور کم وقت میں کافی زیادہ اورک کا چمکا اٹارنا ممکن ہو جاتا ہے۔



کئی چائیز اور کائی نیشنل کھانوں میں شملہ مرچ استعمال کی جاتی ہے لیکن ہمارے گھروالوں کو اس کی ہیک پسند نہیں ہے۔ آپ کا مشورہ درکار ہے۔

شاہین ریاض... حیدر آباد

بیش گہرے ہز رنگ کی چمکدار اور قدرے بڑے سائز کی تازہ شملہ مرچ استعمال کیجئے۔ اگر اس کا فٹھل سیاہی مائل ہو یا شملہ مرچ زردی مائل اور نرم ہو تو اسے کھانوں میں شامل کرنا مناسب نہیں۔ تمام سریچوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ درمیان سے لمبائی کے رخ سے چار قاشوں میں کاٹ لیں۔ ہر قاش میں سے تمام بیج اور سفیدی مائل حصہ نہایت مٹائی سے کاٹ کر علیحدہ کر دیں۔ اس کی وجہ سے ہیک پیدا ہوتی ہے۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق کھانے میں شامل کیجئے کسی قسم کی ہیک نہیں آئے گی۔ اس بات کا ہمیشہ خیال رکھئے کہ اسے ضرورت سے زیادہ پکا کر نرم مت کیجئے۔



بازار کے چکن پیٹیز میں جو فٹنگ بھری جاتی ہے وہ گھر پر تیار کی جانے والی فٹنگ سے مختلف ہوتی ہے میں گھر پر چکن کی فٹنگ تیار کرتی ہوں وہ کافی خشک ہوتی ہے میں اسے کیسے بہتر بناؤں؟ علیحدہ رضوان... شڈو جام

بہت زیادہ فرق نہیں ہے آپ اپنی پسند کے ڈالڈا میں فٹنگ بنائیں یعنی کہ کئی کالی مرچ اور پیاز شامل کریں یا پھر باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور پیاز اور اس میں تھوڑا سا وائنٹ ساس بنا کر ملا لیں اور پھر اپنی ترکیب کے مطابق پیٹیز بنا کر ہیک کر لیں۔ چکن خشک نہیں رہے گی عموماً بازار میں دستیاب پیٹیز میں چکن اور وائنٹ ساس استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے آپ کو فرق محسوس ہوتا ہے۔



میں مختلف کھانوں کے لئے کالج چیز گھر پر بناتی ہوں اسے چند روز محفوظ رکھنے کا طریقہ بتادیں۔ عانتہ اعجاز... کوثری

کالج چیز کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک ملل کے روٹال کو سفید سرکہ میں بھگو کر اس میں اچھی طرح لپیٹ دیں اور پلاسٹک کے انٹائٹ باڈل یا جار میں رکھ کر فرج میں رکھیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس باڈل میں نمی موجود نہ ہو۔

شاشک اسٹک فراہنگ کے دوران خراب ہو جاتی ہیں۔ ایک مرتبہ تو کافی زیادہ جل گئی تھیں، اب میں چکن وغیرہ الگ فرائی کرتی ہوں پھر سرونگ کے لئے اسٹک میں پرتی ہوں کیا یہ طریقہ درست ہے؟

جی ہاں! ایسا کرنے میں کوئی مضائقہ تو نہیں ہے، لیکن ان اسٹکس کو استعمال سے چند منٹ قبل پانی میں بھگو کر رکھ دیا کیجئے ان میں پانی جذب ہو جاتا ہے اور پھر آپ چکن، سبزیوں جو چاہیں ان میں پرتیں اور شیلو فرائی یا ڈیپ فرائی کر لیں۔ فراہنگ کے دوران آجے درمیانی رہے اور اگر تیز آجے پر فرائی کرنا ہو تو اس کا دورانیہ بہت زیادہ طویل نہ ہو۔



اس صورت میں بھی اسٹکس جل سکتی ہیں۔ ان تمام اصولوں کو مد نظر رکھئے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔

میرے پاؤں بے حد خشک ہیں، خشک جلد اور مردہ جلد کی وجہ سے روزمرہ طریقہ پر دھونے سے صاف بھی نہیں ہوتے، یہ حالت تو موسم گرما میں ہے سوچئے سردیوں میں میرا مسئلہ کتنا شدید آکلیف دہوگا۔ میرے لئے پارل اور اسپا وغیرہ کے میگے ٹریٹمنٹ سے استعفاء حاصل کرنا ممکن نہیں۔

سعدہ راشدی... میرا پور خاص

سب سے پہلے جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنے کا اہتمام کیجئے اس مقصد کے لئے صرف پانی پینا کافی نہیں بلکہ پانی کی ضروری مقدار کا جسم میں موجود رہنا بھی ضروری ہے۔ صحت



دانت کا دسترخوان

استعمال سے گریز کیجئے۔ کوئی بھی کامیاب خریدتے وقت معیار کا خاص خیال رکھئے اگر ان پر ایکسپیریڈیٹ درج ہے تو اس کے گزرنے کے بعد ہرگز استعمال نہ کیجئے۔ اسی طرح ان کی ساخت یا خوشبو تبدیل ہو جائے تو فوراً ضائع کر دیں کیونکہ ہمارے لئے تو کسی بھی سنگھار سے زیادہ قیمتی ہماری بینائی اور صحت ہونی چاہئے لہذا ان چیزوں کو ٹھیک کرنے کی کوشش اور ان کا استعمال بہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

موسم سرما میں کچھ میوہ جات کا استعمال زیادہ ہوتا ہے ہمارے گھر میں تازہ ہوا اور دھوپ کا گزر بہت کم ہے لہذا انہیں روست کرنے کے بعد ایئر ٹائٹ جار میں بھی رکھوں تب بھی خراب ہو جاتے ہیں، امید ہے آپ کوئی آسان حل تجویز کریں گی۔



آپ کا تجربہ اور مشاہدہ بالکل درست ہے۔ خشک میوہ جات کو استعمال کے وقت ہی روست کیا جائے تو بہتر ہے۔ انہیں محفوظ کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں چن کر صاف کریں۔ ایک دانہ بھی خراب ہو تو بقیہ بھی جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں، اب صاف مٹل کے کپڑے پر رکھ کر نرمی سے صاف کریں اور ایئر ٹائٹ جار میں رکھ کر فریج میں رکھیں کافی عرصے تک تازہ رہیں گے، خشک خوبانی، انجیر اور کشمش بھی اسی طرح محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرزشپ

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن امید عمران (کراچی) نے حاصل کی۔ گوشت یا مچھلی دھونے کے بعد فوٹیج پیسٹ لگا کے چند سیکنڈوں کے بعد معمول کے مطابق صابن یا ہنڈ واش سے ہاتھوں کو دھویا جائے تو بیک نہیں رہے گی۔ ان ماہ کے کوٹیسٹ میں ندا سلمان - شکار پور اور زبیدہ انجم - فیصل آباد زراپ قرار پائیں آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ لی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

کے حوالے سے بعض کیفیات کے تحت جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار موجود نہیں رہ پاتی ان وجوہات میں ضروری اجزاء، خصوصاً منرلز یا منکیات کی کمی اور بسا اوقات کوئی انفیکشن بھی ہو سکتا ہے لہذا جلد بالوں اور ناخنوں کی خشکی کی صورت میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہت مفید ہوتا ہے وجوہات کی درست نشاندہی اس قسم کے مسائل کے درست حل کے لئے ضروری ہے۔ جہاں تک احتیاط کا تعلق ہے تو اس کے لئے اپنے جوتے اور ہیکس کی ساخت پر نظر ثانی کر لیجئے ایسا تو نہیں کہ وہ بہت سخت ہوں یا کسی اور وجہ سے پیروں کو نقصان پہنچا رہے ہوں۔ گھر کے کام کاج کے دوران کپڑے اور فرش کی صفائی میں استعمال ہونے والے ڈزجنٹ بھی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ایسے کاموں کے عمل ہوتے ہی فوراً کسی اچھے صابن یا فٹ واش وغیرہ سے پیروں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور دسملین یا کوئی کریم لگائیں۔ خصوصاً رات کو سونے سے قبل جس طرح دانت صاف کرنا بہت ضروری ہے اسی طرح پیر دھونا بھی ضروری ہے اس کے بعد نرمی سے خشک کرنے کے بعد پیر دھیم جیلی، دسملین یا کوئلڈ کریم لگائیں اور ہر سکے تو موسیقی موز سے پہن کر سوئیں۔ صبح نیم گرم پانی سے پاؤں دھوئیں اور نوٹچرا کر لگائیں۔

ہم نے اولیو آئل استعمال کرنا شروع کیا ہے۔ کھانے کے ذائقہ میں تھوڑا فرق آیا ہے لیکن صحت کے حوالے سے مفید ہونے کی وجہ سے ذائقہ کی تبدیلی بھلی لگتی ہے۔ میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اولیو آئل کے بارے میں مختلف لوگ مختلف رائے کا اظہار کرتے ہیں خصوصاً ایکسٹرا ورجن اور پومیس اولیو آئل کا سمجھ میں نہیں آتا مجھے وضاحت سے سمجھا دیں کہ ان میں سے کونسا اولیو آئل کس قسم کے کھانوں کے لئے زیادہ



موزوں ہے؟
لنتی سعید... ملتان
خواتین خاندان میں صحت کے حوالے سے براہ راست ہوئے شعور کے بارے میں جان کر بہت خوش ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دزمرہ زندگی میں بہتر اشیاء خورد و نوش کے انتخاب کی جانب پیش رفت خوش آئند ہے۔ جہاں تک ایکسٹرا

ورجن اولیو آئل کا تعلق ہے اس میں ہلکی آج سے درمیانی آج تک پکائے جانے والے تمام کھانے پکانے جاسکتے ہیں۔ سلاڈ کی ڈرینک کیلئے خصوصی طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ پومیس اولیو آئل کی خوشبو اور ذائقہ کسی حد تک ہلکا ہوتا ہے اور اسے ہلکی آج پر تیار کئے جانے والے کھانوں سے لے کر انتہائی تیز آج پر پکنے والے کھانوں یعنی ڈیپ فرائنگ تک میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈیپ فرائنگ اگرچہ ایکسٹرا ورجن اولیو آئل میں بھی کی جاتی ہے لیکن اتنے تیز درجہ حرارت میں اس میں موجود قدرتی غذائیت کا براہ صدمہ ضائع ہونے کا اندیشہ ہے اسی لئے اس میں موجود غذائیت حاصل کرنے کے لئے اسے براہ راست استعمال اور درمیانی آج تک پکنے والے کھانوں میں استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔

مسکارا یا لپ اسٹک بہت جلدی خراب ہو جاتے ہیں یعنی کہ بظاہر تو استعمال میں ٹھیک ہوتے ہیں لیکن ان میں ایک ناگوار بیک پیدا ہو جاتی ہے انہیں ٹھیک کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو پلیز بتادیں؟ آمندرئیس... لاہور
آپ کے لئے انتہائی مخلصانہ مشورہ ہے کہ ایسی صورت حال میں ان اشیاء کے



غزل اس نے چھیڑی

حسن رضوی

کبھی کتابوں میں پھول رکھنا، کبھی درختوں پہ نام لکھنا
 ہمیں بھی ہے یاد آج تک وہ نظر سے سلام لکھنا
 وہ چاند چہرے وہ ہنسی باتیں سلگتے دن تھے مہکتی راتیں
 وہ چھوٹے چھوٹے کانٹوں پہ محبتوں کے پیام لکھنا
 گلاب چہروں سے دل لگانا، وہ چپکے چپکے نظر ملانا
 وہ آرزوؤں کے خواب بننا، وہ قصہ ناتمام لکھنا
 مری غم کی حسین فضاؤں کہیں جوان کا نشان پاؤ
 تو پوچھنا یہ کہاں بسے وہ، کہاں ہے ان کا قیام لکھنا
 گئی راتوں میں حسن ہمارا بس ایک ہی تو یہ مشغلہ تھا
 کسی کے چہرے کو صبح کہنا، کسی کی ذلفوں کو شام لکھنا

صابر ظفر

محبت ہو نہیں پائی، محبت ہو بھی سکتی تھی
 یہ دل دیوانہ بن جاتا تو قربت ہو بھی سکتی تھی
 میں تیرے دھیان کی شمعیں اگر رکھتا ساکھ اپنے
 تو اس بارہ دریا میں شام غارت ہو بھی سکتی تھی
 میں ہانا اس لئے تھا، میں نے تجھ پر فیصلہ چھوڑا
 مری منصف مری دل کی عدالت ہو بھی سکتی تھی
 خبر کرتا ہوا پہنچا کل کے ساتویں در تک
 اچانک جا پہنچتا تو شکایت ہو بھی سکتی تھی
 درتپے میں اجالا اس کے ہونے کا حوالہ تھا
 ورنہ رات کی تقدیر، ظلم ہو بھی سکتی تھی
 محل سے بھاگنا اور جھوٹیڑی میں آکے رک جانا
 اگر مجبور کرتا دل، یہ ہجرت ہو بھی سکتی تھی

انور شعور

دن تمہارا ہے، شب تمہاری ہے
 عمر جتنی ہے، سب تمہاری ہے
 کیوں نہ رشک اپنی زندگی پہ کروں
 پہلے میری تھی، اب تمہاری ہے
 نظم میں تم ہو، نثر میں تم ہو
 بزم شعرو ادب تمہاری ہے
 ہمیں اور وہ تمہیں حاصل
 غم ہمارا، طرب تمہاری ہے
 اپنی سمجھو نہ کوئی دور کی چیز
 ہاتھ آجائے، تب تمہاری ہے
 ہر تمنا چلی غم کی دل سے
 ہے اگر تو طلب تمہاری ہے
 تم ملے ہو نہ مل سکو گے ہمیں
 آرزو بے سبب تمہاری ہے
 اپنی دنیا بساؤ، یہ دنیا
 کب ہماری ہے، کب تمہاری ہے
 کیا کرے کوئی چارہ ساز شعور
 کیفیت ہی عجب تمہاری ہے

تھم سادر کیا۔

”میری بہت بے اور گھر چھوٹا کل تک کے لئے گھر میں رکھنا مناسب نہیں ہے۔“

بھابھی تشویش سے بولیں۔

”جبور“ بقول ہے، کچھ کرتا ہوں ”اسن بھیا فون کی طرف لپکے۔

”لیکن بھابھی اسے ہی تو آپ کے بیڈروم میں... میں جملہ عمل نہیں کر سکا، البتہ اپنے دل کی بات اپنی بیوی سے کہہ دی، اگر ہم ماں کو ایک رات کے لئے جو آخری رات ہوگی، اسے ہی ہمارے بیڈروم میں ہے۔“

”نہیں، نہیں وہ ایسے ڈری جیسے بھوت پریت سے ڈرایا جاتا ہے۔ بھائی صاحب نے جو کچھ کہا ہے، وہی سہی کرو، ویسے بھی آج کل گھر چھوٹے ہوں یا بڑے گرمی ہو یا سردی لوگ وہیں چھوڑ آتے ہیں، وہاں ہر طرح کے انتظامات ہوتے ہیں، یہاں کس کس کو بلا تے پھر دگے۔“

میں نے بے بسی سے بیوی کو دکھا اور خاموشی اختیار کر لی، لیکن دماغ کے کسی خانے میں برف کی کئی سطیں بن گئی تھیں اور اب میں ان سطوں کو اپنے گھر لانا چاہتا ہوں، ماں کے پلنگ کا پتانا اور سر پانہ میری آنکھوں کے سامنے آ گیا ہے اور وہ بڑا سا پتلا بھی جو ہم نے ابا کے لئے خریدا تھا۔

میں اٹھ کر پھر چلنے لگا، طویل مسافت کے بعد میں چار دیواری کے قریب پہنچ گیا ہوں اور وہ الوداعی منظر میری نگاہوں کے سامنے آ کر ٹھہر گیا ہے، جب ظہر کے وقت نئے فیشن یاد دستور کے مطابق سفید گاڑی شامیانے کے سامنے آ کر رکی تھی، میں بے تابی کے ساتھ گاڑی کی طرف لپکا، پھر لہو بھر میں سارا منظر سفید براق سا ہو گیا اور ہر آنکھ اٹکنا شروع ہو گئی۔

واپسی پر میں اس ہی کمرے میں چلا گیا ہوں، جہاں اس عظیم ترین سستی کو میری بیوی نے جس بے جا میں رکھا تھا، وہ جوں ہی اپنے کمرے سے اپنے لڑکھڑاتے وجود کو باہر لے کر آتیں وہ پیچھے پیچھے بھاگتی۔

”چلیں ماں اپنے کمرے میں۔“

”کیوں کیا ہم قیدی ہیں؟“

”ماں آپ سمجھا کریں، آپ بیمار ہیں، ہر جگہ جراثیم پھیلیں گے۔“

”تم سے بڑا بھی کوئی جراثیم ہو سکتا ہے۔“ میں غصے سے کھڑا اور ماں کا ہاتھ پکڑ کر بالکلونی میں لے جاتا، ہم دیر تک ادھر ادھر کی باتیں کرتے، ماں کا دل بھل جاتا اور بھولتی تسکین حاصل ہوتی۔

بھابھی بھی کسی سے کم نہیں تھیں، وہ جس قدر ماں کے ساتھ زیادتی کر سکتی تھیں، انہوں نے کی جتنی کہ انہوں نے اپنے بچوں تک کو ماں سے دور رکھا اور اسن بھیا کو کیا ہو گیا تھا، انہوں نے ماں کے اوپر ہونے والے ہر ظلم میں ان کا ساتھ دیا۔ بھابھی گھریلو سیاست سے اچھی طرح واقف تھیں، اس لئے جیتے جی انہوں نے ماں سے ان کا بیٹا چھین لیا۔

سوچوں کی بارات نہ جانے کس سمت روانہ ہو گئی اور میں چار دیواری کے اندر داخل ہو چکا ہوں، وہ پھول میرے ہاتھ سے چھوٹ گئے ہیں، جنہیں میں نے مختلف بازاروں میں گھومتے پھرنے کے بعد خریدے تھے، ڈوہتے دل کے ساتھ میں نے پھول اٹھائے ہیں، چند قدم چلنے کے بعد میں منزل پر پہنچ چکا ہوں، میں دو زانو ہو کر بیٹھ جاتا ہوں، اگر تکی سلکا کر پھول اٹھاؤں گے تو ہاتھوں اور ہونے سے کہتا ہوں۔

”ماں آپ پر ہونے والے آخری ظلم پر میں بے حد شرمندہ ہوں، پر ماں تصور میرا نہیں تھا، تصور وار صرف اور صرف اسن بھیا ہی تھے، جو بھابھی کی ہر بات مانتے ہی چلے گئے، ماں میری پیاری ماں مجھے معاف کر دو۔“

آنسوؤں کا دیلا میری آنکھوں سے بہتا ہوا قبر کی مٹی کو تڑکڑا رہا ہے اور میں مارے ندامت کے زین میں گرنا ہی چلا جا رہا ہوں۔



میں خود لنگہ دو گیا نہ چاہتے ہوئے بھی مجھے گھر (مادی قبول کرنی پڑی۔ کیا کرتا پچھ ایک ماہ کا تھا اور اسی صورت میں اس عورت کو کسی بھی قیمت میں نہیں چھوڑ سکتا تھا جو میری ماں کی دشمن تھی۔ دوسرے صدمے نے ماں کو بیمار کر دیا، ان دنوں ماں کی خدمت کرنے والا کوئی نہیں تھا۔ دانہ شادی ہو کر پرانے دیس چلی گئی اور امر ملازمت کی وجہ سے زیادہ وقت نہیں دے سکتا تھا، سو میں نے ریڑ سے داری اٹھالی، میں ماں کا دل بہلانے کی ہر ممکن کوشش کرتا۔

ماں اکثر کہتیں، فرما میرے آشیانے کے ٹکے بکھر کر رہ گئے ہیں، کوئی ہے ایسا جو انہیں دوبارہ اکٹھا کر دے، ان کی آواز اندھیرے کنویں سے آتی ہوئی محسوس ہوتی۔

”ماں آپ فکر نہ کریں، میں یہ کام بہت جلد کرنے والا ہوں۔“

ج، ماں کے چہرے پر آس و فراس کی پرچھائیاں دکھائی دیاں، میں تو چاہتا ہی یہ تھا کہ ماں خوش رہیں، اسی لئے بعض اوقات وہ باتیں بھی کہہ دیتا جن کا کرنا میرے بس نہیں تھا۔

ایک دن بالکل اچانک ساری خوشیاں، سارا سکون ہم سے رخصت ہو گیا، بچھتاہ سے کے سوا کچھ نہیں بچا ہے میرے پاس، دل میں ایک پھانس لگی ہے جو نکلتی ہی نہیں، چلتے چلتے میرا پیر پتھر سے ٹکرا گیا ہے، اب تھا سنے والا کوئی نہیں؟ میری آنکھیں آنسوؤں کے سمندر میں ڈوب گئیں اور راست کہہ آلود ہو گیا۔ پرانے رخم کچھ کم تھے جو ایک نیا رخم اور لنگ گیا، وہ بھی کٹاؤ، دنیا میں کیوں ناکافی ہی بڑی تبدیلیاں رونما ہو جائیں، پر کرنا وہی چاہئے جو اپنے اور اپنے پیارے کے حق میں بہتر ہو۔

میں پاس پرے ایک بڑے سے پتھر پر بیٹھ جاتا ہوں، بیٹھتے ہی گڑا ہوا زمانہ دوا دوا میرے پاس چلا آیا ہے اور ماضی کی بہت سی پرچھائیاں میرے سامنے قفس کرنے لگی ہیں، ایک وہ وقت بھی تھا جب گھروں میں بڑے سے پتلے میں مختلف قسم کے پتے ڈال کر چولہے پر چڑھا دیا جاتا تھا، کافور اور اگر تکی کی خوشبو گھر سے نکل کر راہ گیر اور پڑوسیوں کو اطلاع کر دیا کرتی تھی کہ ضرور کوئی افسوسناک واقعہ رونما ہوا ہے لیکن اب تو سب کچھ بدل گیا ہے اور ایک نئی ریت نے جنم لیا ہے، اب نہ جوت آتا ہے اور نہ کوئی مخصوص شخص، میرے اطراف میں اچانک بھیا کی آواز گونجتی ہے، تمام انتظامات تو رات میں نہیں ہو سکتے لہذا صبح ہی کا پروگرام رکھا جائے اور ہاں ابھی کسی کو اطلاع نہ کرنا خواہ مخواہ لوگ رات ہی میں کچھ جائیں گے، اسن بھیا نے

ماں آپ فکر نہ کریں، فرما کوئی گھر ڈھونڈ لے گا، کرایہ اور ڈپازٹ کی رقم میں ادا کر دوں گا۔“

ماں نے ہاتھ کے اشارے سے بھیا کو خاموش کر دیا اور وہ چار روز بعد ہی ماں کے کہنے کے مطابق ماں کا زیور سچ کر ایک چھوٹا سا گھر لے لیا۔ جب ہم اپنے نئے گھر میں منتقل ہو گئے تب میں ماں سے ذرا رمان سے بولا۔

”ماں بڑے ارمانوں سے آپ نے بھیا کی شادی کی تھی، بدلے میں آپ کو کیا ملا؟“

جواب میں ماں کی آنکھیں گہرے سیاہ بادلوں کی طرح برستے لگیں، ہم بہن بھائی ماں کو گلے لگا کر خوب پھوٹ پھوٹ کر روئے۔

سوچ کی گرمی سے میں نونے دل کے ساتھ اس وقت لوٹا، جب میں میدان عبور کر چکا تھا اور تارکول کی سیاہ چمک دار سڑک میرے قدموں تلے تھی، منزل بے حد قریب اور دل زخموں سے چور چور، اپنے دکھوں کا شریک کے ہناؤں؟ کاش میں ماں کے سینے سے لگ کر جی بکھر کر رو سکتا؟

میں ان دنوں بار بار سوچ رہا ہوں، آخر میں نے ماں کی خدمت کے آگے ہتھیا دیوں پھینک دیئے تھے اور سر پر سہرا سجایا، یہ جانتے ہوئے بھی سہرے کے پھول کھلتے ہی گھر کے ساتھ قبرستان میں بھی ایک قبر کا اضافہ بہت جلد ہو جائے گا۔ چند ہی دن بعد ہمارے گھر بھی اسن بھیا والی کہانی بھرائی گئی، چونکہ وہ ہی رشتہ دار وہ دوسری شکل میں وجود میں آ گیا تھا، ان دنوں اذیت تو ماں کو پہنچانی جارہی تھی لیکن شکایت میری بیوی کو تھی۔

فرماں ماں کی گندگی کو میں برداشت نہیں کر سکتی ہوں، ہر دم کھانا سنا، کھانکار اور ساتھ ہی اگلا دن بھی پاس ہی رکھ لیا ہے۔ پھر ہر دم آوازیں لگانا، یہ دے دو، وہ رکھ دو، میں کوئی آیا ماسی نہیں ہوں۔

میں اسے سمجھانے کی ہر بار کوشش کرتا، ساتھ میں یہ بھی کہتا کہ دیکھو ماں کا بڑھاپا ہے اور بڑھاپے کسی بیماری سے کم نہیں، وہ بے چاری کس طرح اپنا لڑتا وجود سنبھالتی اور اپنے تمام کام زیادہ تر خود ہی کرتی ہیں، پھر بھی تمہیں شکایت ہے لیکن اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور میں پیر پتھا ہوا باہر نکل جاتا۔

بار بار ہمارے گھر کچھ نیا ہوا، وہ اس طرح کہ ماں در بدر ہونے سے بچ سکیں اور

بزرگوں کا ہاتھ تھامنے

ان کی دعاؤں کے نذرانے
عاقبت سنوار دیں گے

صابا عمران

بزرگ گھر کی رونق اور باعث رحمت ہوتے ہیں۔ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے کہ بزرگوں کی عزت اور خدمت کریں ہم یہ بھول گئے ہیں کہ وہ لوگ خوش قسمت ہوتے ہیں جو اپنے والدین اور بزرگوں کی خدمت کر کے اپنی آخرت اور دنیا سنوار لیتے ہیں۔ بد قسمتی سے ہم روز بروز مغربی طرز زندگی کو اپناتے جا رہے ہیں جہاں خاندان اور اخلاقیات دونوں منزلی کا شکار ہیں۔ دور مت جاسیے چند عشرے قبل قاریغ اوقات میں بے کیبل، انٹرنیٹ، ویڈیو گیمز وغیرہ سے دل بہلانے کے بجائے دادا، دادی، نانہا نانی کے پاس جمع ہو جاتے تھے اور ان سے قصے کہانیاں سنا کرتے تھے جن کا اعتقاد ہمیشہ کسی اخلاقی قدر سے وابستہ ہوتا۔ الف لیلیٰ، راجا رانی، نازن، مہر و عیار، حاتم طائی وغیرہ کی کہانیاں بچوں کو اخلاقی اقدار بھی سکھاتی تھیں اور نیکی کی ترغیب بھی دیتی تھیں۔ اسوہ رسول، انبیاء اور صحابہ کی روشن مثالیں دیگر بزرگ بچوں کو نیکی، دین اور اخلاقیات سکھاتے تھے۔ بزرگ بچوں کو نماز، کلمے اور سورتیں بھی یاد کرواتے تھے لیکن آج یہ سب کچھ ایک خواب بن چکا ہے۔ بزرگ والدین کی حکیمانہ باتیں، دادی نانی کی لوریاں سب پس پردہ چلی گئی ہیں۔ ٹی وی، کیبل، کمپیوٹر نے ہماری معاشرتی اور سماجی زندگی کے حسن کو گھٹا دیا ہے۔ اب بیشتر بزرگ تباہی کا شکار ہیں۔ ان کی اولاد کو تو مصروفیات اور غم روزگار نے ان سے دور کر دیا ہے، اولاد کی اولاد بھی والدین کی روش پر چلتے ہوئے بزرگوں کے پاس بیٹھنا، انہیں وقت دینا یہاں تک کہ ان کی عزت اور احترام کرنا بھی غیر ضروری خیال کرتی ہے۔

معمولات زندگی سے عملی طور پر معطل ہو جانے کا احساس نفسیاتی اور ذہنی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ انسان میں عمر ڈھلنے کے ساتھ ساتھ بہت سی جسمانی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں وہ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ساتھ ساتھ نفسیاتی طور پر بھی وباؤ کا شکار ہوتے ہیں اور خود کو مریض اور تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں اور پھر اگر اولاد کے پاس انہیں دینے کے لئے وقت، عزت، احترام نہ ہو تو اولاد کا مٹتی روپہ ان کی پریشانی بڑھا دیتا ہے۔ لہذا فکر یہ تو یہ ہے

کہ اولاد ہاؤسز جو پہلے مضراب کا خاصا تھے۔ اب ہمارے ملک میں ان کی تعداد بڑھنے لگی ہے۔ ناخلف اولادیں اپنے والدین کو اولاد ہاؤسز یا ایڈجی ہوم چھوڑ آتی ہیں اور ان کی خبر گیری تو دور کی بات کبھی وہ یہ جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتے کہ ان کے والدین کس حال میں ہیں؟

والدین تو گھر کا سکون اور رونق ہوتے ہیں۔ باپ کی ناراضگی کو خدا کی ناراضگی اور ماں کے قدموں تلے جنت رکھنے والے رب نے ایسے ہی تو انہیں درج نہیں دے دیا۔ یہ تو وہ بستیاں ہیں جو ابھی اپنی نیندیں حرام کر کے والد کو میٹھی نیند دینے کا انتظام کرتی ہیں، اپنی خواہشوں اور ضروریات کو پس پشت ڈال کر اولاد کی خواہش پوری کرتی ہیں۔ والدین تو وہ بستیاں ہیں جن کے آواز دینے پر نماز توڑ دینے یا پتھر کر دینے تک کا حکم ہے۔ ماں باپ کی نافرمانی گناہ کبیرہ میں سے ہے۔

اکیلے ماں باپ دس بچوں کو پالتے ہیں مگر بڑھاپے میں ان کی دو روٹیاں اولاد پے بھاری پڑ جاتی ہیں۔ ماں باپ سے زبان درازی کو خوبی سمجھنے والی یہ نئی نسل مکافات عمل سے بے خبر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ والدین اور بزرگ ہی ہمارا سرمایہ اور ان کی خدمت و اطاعت دنیا و آخرت میں کامیابی کی کنجی ہے۔ ہمیں کیا مظلوم ہماری

اپنی زندگی کتنی ہے؟ اور کانٹے بوکر بھول تول نہیں سکتے سو اگر آپ کے سروں پر ماں باپ، دادا، دادی یا نانہا، نانی جیسے رشتوں کا سایہ ہے تو ان کی قدر کریں۔ ان کی قدر و قیمت ان سے پوچھیں جو ان شفقتوں سے محروم ہیں۔ اپنے بزرگوں کا جس قدر ہو سکے خیال رکھیں۔ ان کی خدمت کریں، انہیں وقت دیں آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں والدین کے لئے وقت نکالنا آپ کی اخلاقی ذمہ داری ہی نہیں فرض بھی ہے۔ اپنے بزرگوں سے ہمیشہ شائستگی اور نرمی سے بات کریں۔ ان کی ضروریات پورا کرنا آپ کا فرض ہے جس طرح انہوں نے آپ کے بچپن میں آپ کی ضروریات کا خیال رکھا آپ کا فرض بنتا ہے کہ آپ انہیں بوجھ نہ سمجھیں۔ ان سے گفتگو کریں تاکہ وہ تنہائی محسوس نہ کریں۔ عمر کا کوئی دور ایسا نہیں ہوتا جب انسان کو والدین اور بزرگوں کی دعاؤں کی ضرورت نہ ہو۔ اولاد کیوں یہ بھول جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی اولاد عطا کر رکھی ہے اور وہ بھی ایسی ہی آزمائش کے لئے ہے۔ آج اگر آپ اپنی اولاد کے سامنے اپنے والدین اور بزرگوں سے اچھا برتاؤ کریں گے تو کل آپ کی اولاد بھی آپ ساتھ اچھا برتاؤ کرے گی۔ ستائلی سے کام نہ لیں جو وقت ہاتھ میں ہے اسے تھام لیں اور اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کر لیں۔



ایکٹو پیٹریکس

بچوں کو مستعد رکھتی ہیں

ان کی مدد سے بچوں کی تخلیقی
صلاحیتوں کو ابھاریے

زیادہ ان کتب میں دلچسپی لینے لگے۔ تعلیم کا مقصد علم کا دائرہ کار وسیع کرنا ہی ہوتا ہے اور اس طرح ہمارے بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما قدرے بہتر انداز میں ہو رہی ہے۔ یہ کتب Fun & Learn کے نقطہ نظر اور غیر نصابی بلکہ بہت حد تک عمومی تخلیقی سرگرمیوں کو فروغ دے رہی ہیں۔ ان باتصویری کتابوں میں جہاں رنگوں کی برکھاتری ہوتی ہے وہیں کرافٹس کی مدد سے تخلیقی و علمی صلاحیتوں کو اجاگر ہونے میں مدد ملتی ہے۔ انہی پرکشش کتابوں کی بدولت بچے کی ذہنی استعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

آج کل بچوں کو درسی کتب کے ساتھ ساتھ Activity Books بھی دی جاتی ہیں اور ڈرائنگ کی کتابیں اس کے علاوہ ہوتی ہیں۔ یہ مواد تخلیقی اور تربیتی کاوشوں کو پرکھنے اور شخصیت کو منظم اور متحرک یا مستعد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ نئی زبان یا زبان غیر سمجھنے کے لئے، سائنس یا اردو کی اصطلاحات کو سمجھنے کے لئے یہ کتابیں اپنی حیثیت میں بہترین پیمانہ ہوتی ہیں۔

ایکٹو پیٹریکس اور مزاج کا نمبر اوڈ:

سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے اور تنھکے ماند سے ذہن کو تازہ دم کرتے ہوئے آپ بچے کو ان کتابوں میں جو کر سکتے ہیں۔ خاص کر ایسے بچے جو بہت غصیلے ہوں انہیں آرٹ، ڈرائنگ اور دیگر فنون لطیفہ جیسی سرگرمیوں میں مصروف رکھ کر ان کے مزاج میں نمبر اوڈ اور نظم و ضبط لایا جاسکتا ہے۔ بچے کو مستعد رکھ کر اس کی پریشانیوں کی جاسکتی ہیں۔

آج آپ اپنے بچوں کی Activity Books نکال کر دیکھئے۔ ان میں رنگوں، سننے الفاظ، مختلف جانوروں اور اشیاء کی اشکال، مختلف خطوط کی لکیریں، نشانات، علامتیں اور مختلف ٹیٹوشوں کی ابتدائی معلومات اور سلیبس کے مطابق یاہٹ کر فراہم کی جانے والی معلومات دلکش اور تخلیقی انفرادیت کے ساتھ دی گئی ہے۔ آج سے 25 برس پہلے یہ طریقہ تدریس اس جدید شکل میں نظر نہیں آتا تھا پھر ایک دور آیا جب سیاہ اور سفید سادہ سے کاغذ پر یہی تخلیقی سرگرمیاں پیش کی جانے لگیں مگر اب پرنٹرز نے چمکدار آرٹ پیپر پر اسی مواد کو زیادہ بہتر بنا کر باتصویری شائع کیا تو ہمارے بچے درسی کتب سے

انسان اور جانوروں میں فرق بنیادی طور پر دماغ ہی کا ہوتا ہے۔ اکثر جنیتوں میں یکسانیت ہونے کے باوجود انسان جانوروں سے ممتاز اور اشرف المخلوقات ہوتا ہے۔ اس میں سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور سائنسدان یہ بات ثابت کرتے ہیں کہ ایک کم عمر بچہ بھی سوچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اپنی پیدائش سے سات اور آٹھ برس کی عمر تک یہ تخلیقی صلاحیتیں بہت تیزی سے پروان چڑھتی ہیں۔ ہر بچہ بہت حد تک تخلیقی دماغ کا حامل ہوتا ہے مگر شرا ہے کہ اس کی درست سمت میں رہنمائی کی جائے۔ عام طور پر والدین شخصیت کے اس پہلو پر کم توجہ دیتے ہیں۔ جب کوئی بچہ اپنے طور پر کوئی کام کرتا ہے یا تخلیقی طور پر سرگرم ہوتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ یہ روک ٹوک اور تنقید بچے کی شخصیت کو متحرک، فعال اور سرگرم نہیں رہنے دیتی۔

اکثر بڑے یہ کہتے ہیں کہ وہ بچپن میں کچھ اور بنانا چاہتے تھے مگر والدین کی خواہش پر کچھ اور نظر سے پڑھنے لگے اور یوں ان کا کیریئر یعنی مستقبل ہی مشکل میں ڈھل گیا۔ کچھ بچے بڑے ہو کر یہ بھی کہتے ہیں کہ والدین انہیں ڈاکٹر یا انجینئر بنانا چاہتے تھے مگر وہ گلوکار، پیٹریٹر آرٹسٹ بن گئے چنانچہ ابتدائی عمر میں ہر بچہ پر توجہ دینے کے باوجود بچے کی جیسی ہوتی صلاحیتیں نئے انداز سے ظاہر ہو سکتی ہیں۔

کیریئر کا ڈسٹلنگ میں والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اپنے بچے کو مختلف کاموں سے روکنے کے بجائے انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی مکمل آزادی دی جائے وگرنہ اس کا بچے کی تخلیقی صلاحیتوں پر نہایت منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ والدین بچے کی صلاحیتوں کو جانچنے میں ناکام رہیں جو سوزک، آرٹ یا کھیل کی شکل میں ہو سکتی ہیں۔

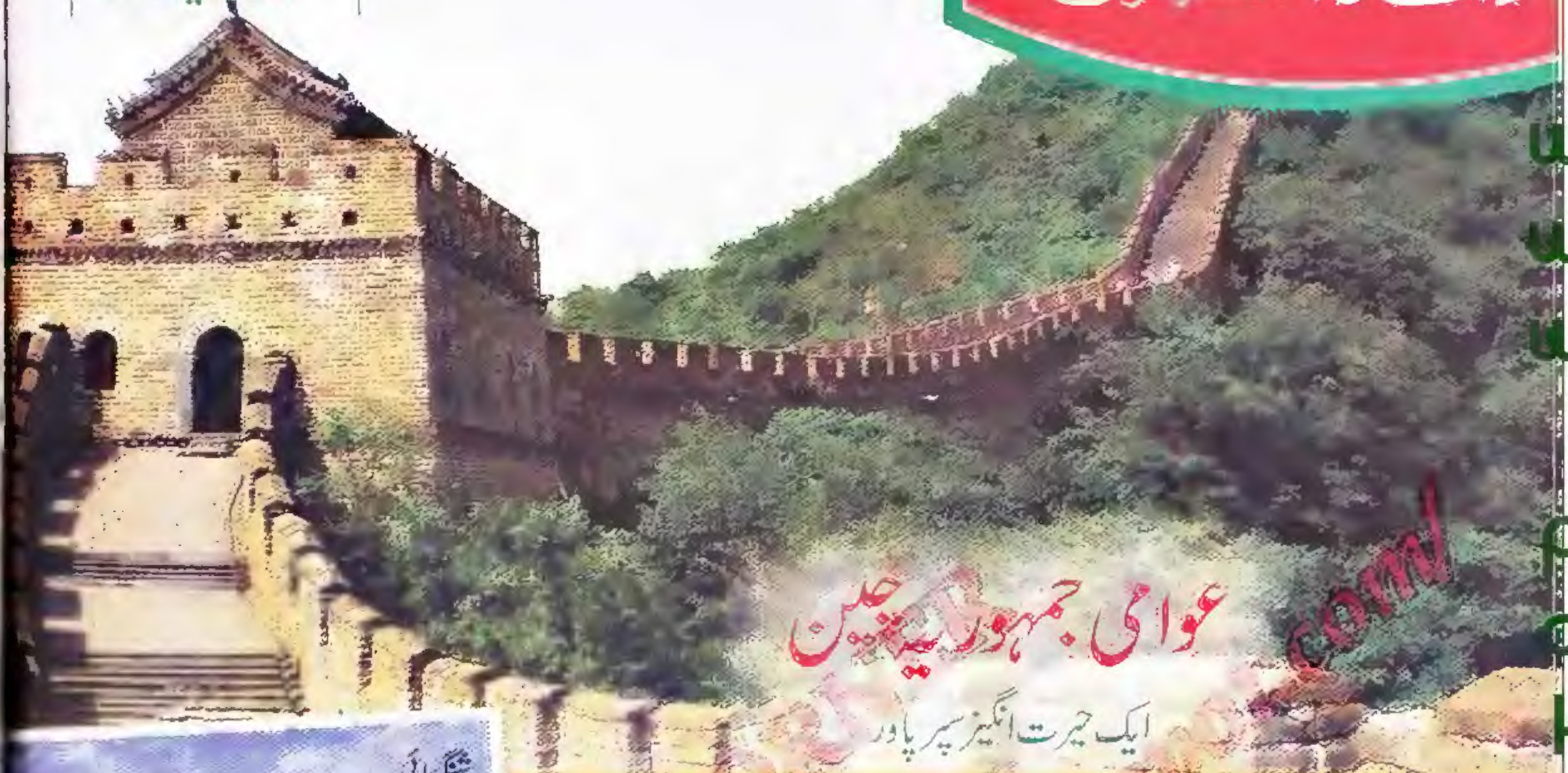
آڈیو ویڈیو سمجھنے اور جانچنے کے نئے مرحلے:

ایک چار سال کے بچے کو نوٹک بکس یعنی آوازوں کی ریکارڈنگ کی مدد سے الفاظ کے تلفظ اور سچے Spellings یاد کروائے جاسکتے ہیں اور یہ طریقہ بہت کامیاب رہتا ہے۔ ان آوازی کتابوں کے ساتھ بچوں کو تعلیمی اور تدریسی امور کے ساتھ ساتھ حفظان صحت، ورزش، اچھی غذا، آداب معاشرت اور پالتو جانوروں سے محبت کرنا بھی سکھایا جاسکتا ہے۔

یاد رکھنے کی بات:

بچے فطری طور پر اچھے، برے یا بد تمیز نہیں ہوتے۔ ہر بچے کو ایسا ماحول دیا جانا چاہئے جہاں وہ اپنی بہتر پرورش کر سکے۔ اس رجحان کو ایک بھرپور عزم کے ساتھ مضبوطی دی جاسکتی ہے کہ اچھی تعلیم کا مقصد لوگوں کو منتشر کرنے کی بجائے یکجا کرنا ہے۔





عوامی جمہوریہ چین

ایک حیرت انگیز سپر پاور

چین ہمارا دوست ملک ہے۔ پاک چین دوستی زندہ باد اب ایک نعرہ ہی نہیں حقیقت بن چکی ہے۔ تاریخ کا رخ موڑ دینے والی یہ سپر پاور اپنے لیڈر ماؤ زے جگت کی سربراہی میں ایک ایسی قوت بن کر ابھری جس نے دنیا کو حیران اور ششدر کر دیا اب دنیا کی کسی مملکت میں چلے جائے آپ کو چاہتا براٹھ مار کیٹ پر راج کرتا نظر آئے گا۔



شنگھائی



چلڈرن پالیس

بڑھ چڑھ کر حسد لیا تھا اور جانوں کی قربانیاں دی تھیں۔

جب آپ 60 کلو میٹر بلندی پر جا کر دھرتی کے قدردانی مناظر کا نظارہ کرتے ہیں تو اس علاقے کا جغالیاتی اور دماغی زاویوں کا حسن نگاہیں خیرہ کر دیتا ہے۔

Shanghai شنگھائی

اپنے حسن میں بے مثال یہ شہر خوبصورت مہرہ زار، جدید صنعت و حرکت کے مراکز، کاروباری مصروفیات، تعلیمی مراکز، ریستوران اور بین الاقوامی ہوائی اڈے کی وجہ سے دنیا سے منسلک ہے۔ اربن پلاننگ پیپلز اسکوائر ایک جدید طرز کی عمارت ہے جہاں ہزار برس پرانے شنگھائی سے لے کر 2020 تک کی منصوبہ بندی دیکھی جاسکتی ہے۔

چلڈرن پالیس Children's Palace

یہاں بچوں کو فنون لطیفہ کی تربیت دی جاتی ہے۔ 1955ء میں چین کی پہلی خاتون اول نے چلڈرن ویلفیئر انسٹیٹیوٹ کے چلڈرن پالیس کی بنیاد رکھی۔ جو شروع میں بے بی کیئر سینٹر کی مانند تھا اور یہاں ماہر دست پیش ماڈن کے بچے ان کے اوقات میں قیام کرتے اور مختلف فنون سیکھتے تھے۔ آج بھی یہ مرکز کم و بیش انہی اغراض و مقاصد کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ 16-6 برس کی عمر کے بچے ہفتے میں ایک بار اپنے فارغ وقت میں یہاں آتے ہیں۔ یہاں سوشل میڈیا، صحافت، موسیقی، رقص، آرٹس اینڈ کرافٹس، مصوری، عکاسی اور مجسمہ سازی کے فنون سکھائے جاتے ہیں۔

آرت نوای جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اور اہم سپر پاور سلطنت ہے جسے کثیر آبادی ریاستوں کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ 9.6 ملین اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر مشتمل یہ مشرقی ایشیائی ریاست دنیا کی دوسری بڑی سپر پاور ہے۔ یہاں کمیونسٹ پارٹی آف چائنا کی حکومت ہے۔ ویسے تو 22 صوبوں پر مشتمل اس وسیع و عریض سلطنت میں دیکھتے کو بہت کچھ ہے ان دو صفحات میں اگر سب کا تذکرہ کرنا تو ممکن نہیں ہم پیدہ پیدہ جگہوں کا حوالہ دے رہے ہیں۔

دیوار چین China Wall

یہ 7 ویں صدی عیسوی سے قائم ہونے والی دیوار ہے جسے 2007ء میں دنیا کے سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کیا گیا۔ اس وقت اس گلوبل ورلڈک پر حیرت کا اظہار بھی کیا گیا تھا کیونکہ دیوار چین کوئی نئی تعمیراتی عمارت یا جگہ نہیں لیکن دنیا نے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آ سکی۔ یہ 8,850 کلومیٹر طویل دیوار Wei Qi Loei Zhao Zhongshan ریاستوں کے ارد گرد خناتی تعمیر اب کلادی کے خوشنما پشتوں کی مدد سے بھی آراستہ کر دی گئی ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرہ ارض کا واحد مقام دیوار چین ہے۔ اس دیوار کو دیکھنے کے لئے دور دور سے سیان آتے ہیں۔ روایت ہے کہ اہل چین نے سنگولوں سے تحفظ کے لئے یہ دیوار تعمیر کی تھی۔ شاہراہ ریشم کی طرے دیوار چین کی تعمیر میں بھی ہزاروں نہیں لاکھوں کارکنوں نے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا تھا۔ شاہراہ ریشم پشاور اور گلگت سے ہوتی ہوئی چین کے شہر یینگ تک جاتے تھے یہ پاکستانیوں نے بھی اس شاہراہ کی تعمیر میں

اورینٹل پریل ٹاور



اورینٹل پریل ٹاور The Oriental Pearl Tower

اوتاگ کے علاقے میں واقع پریل ٹاور 468 میٹر بلند ہے جو ایشیا میں بلند ترین ٹاور میں تیسرے نمبر پر ٹاور کیا جاتا ہے۔ یہ شہر نما ستونوں پر کھڑا ہے۔ جس کے وسطی حصے میں تین دائرے ہیں۔ خوبصورت جھلکاتے قہقہے اور روشنیاں شام گئے سے رات تک دکاش تاثر دیتے ہیں۔ یہاں کے غائب گھر میں شنگھائی کی جدید آزادی کے مختلف ادوار کی منظر کشی کی گئی ہے۔



سوئیٹ ہال فیسٹیول، منہ میٹھا کرنا ہے تو چین کو چلیں

اگر آپ اپنا منہ میٹھا کرنے کے ساتھ ساتھ رنگارنگ میلے کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو چین کا سفر کریں جہاں روایتی سوئیٹ ہال فیسٹیول ہزاروں لوگوں کو اپنی جانب کھینچ رہا ہے۔ چین کے شہر ڈنگ سو پے میں سوئیٹ ہال فیسٹیول کا آغاز ہجرت کی تحاب اور روایتی ڈانس سے ہوتا ہے۔ فضا میں سرخ غبار سے جھوڑے جاتے ہیں۔ میلے میں دنیا بھر سے آنے والے سیاحوں سمیت مقامی افراد بھی شرکت کرتے ہیں اور شیرے میں ڈوبی حیرت سے دار مشامیوں سے خوب انصاف کرتے ہیں۔



کارن بلیکٹ سٹوٹ

چینی ذائقے

چائیز کھانے نہ صرف چین بلکہ پاکستان، ہندوستان، تائیوان، کوریا، ہانگ کانگ اور دیگر علاقوں میں بے حد پسند کئے جاتے ہیں حتیٰ کہ برطانیہ اور امریکہ میں بھی چائیز ریسٹوران قائم ہو چکے ہیں۔ اس چین 4 بنیادی اسٹائل کے کھانے پسند کرتے ہیں مثلاً چیکنگ اسٹائل، شنگھائی شیان اور گینگو نیز شامل ہیں۔ قدیم چین ہی کیا آج بھی یہاں کھانا



سچوان پروونس جیوزہنگو

سچوان پروونس جیوزہنگو Sichuan Province Jiuzhaigou

اب تک آپ نے سری رائے میں شہنشاہوں کی فلسفاتی اور روانوی داستانوں کو پڑھا، دگا۔ اب اگر آپ کو چین جانے کا موقع ملے تو یہاں اس جگہ فیئر لینڈ جیسا اسپاٹ آپ کا ایک بار پھر کتابی دنیا میں لے جائے گا۔ تھرنے، ہریالی، آبشار یہ سب کچھ سرت اور سکون کے احساس سے لبریز آپ کو خوش آمدید کہیں گے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ چین میں گرین فی اور سادہ قبوہ بڑے شوق سے پیا اور پلایا جاتا ہے۔ متعدد ایسی دکانیں ہیں جہاں قدیم تہذیب کے مطابق ہر گاہک کو سب سے پہلے چائے پیش کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ان باذوق خریداروں کے تھرمٹ میں لارائش اور Oprah Winfrey نے چائے نوش کر کے مقامی دکانداروں کا مورال بلند کیا تھا۔ بلاشبہ عوامی جمہوریہ چین بارنگ نسل یہ انسان سے محبت کرنے کا ٹیڑا پٹا ہے ہوئے ہے مگر ذاتی حیثیت میں وہ اپنی محبت کا بہت خیال رکھنے والی تو مہم بھی ہے۔



• چین ایسا مہنتی ملک ہے جہاں ارزاں ترین اشیاء معیار کے سمجھوتے کے ساتھ بھی بڑی شان اور وقار کے ساتھ خریدی جاتی ہے۔ چائے، دھنی، پھل، پر فومر سے لے کر قیمتی گھینوں، زیورات، ملبوسات خاص کر ہیشمی کپڑا جو چینی ملبوس کے ساتھ کہ جس میں نازک پھول پتوں کے علاوہ ڈرگنوں کی علامتوں کا استعمال کیا گیا ہے۔



چائیںزکھانوں کے ماہرین
پاکستانیوں کی حس ذائقہ کی پہچان رکھتے ہیں

[illegible]

Zhou Enlai نے پاکستانیوں کی حس ذائقہ کو پہچان کر یہاں Cantonese Cuisine متعارف کرایا جو ابتداء سے آج تک یہاں مقبول ہے۔ آج کل جتنا کریز برگرز، پزا اور دیگر ملکوں کے کھانوں کا ہے کبھی چائینز کا اسی شدت سے نوجوانوں میں پایا جاتا تھا۔ آج بھی گھر کی لڑکیاؤں اپنی بیٹیوں کو پاکستانی اور دیگر کھانوں کے علاوہ چائینز کو کنگ میں مہارت دلانا پسند کرتی ہیں۔ اس طرح چائینز کھانے ریسٹورانوں سے نکل کر اعلیٰ اور درمیانی طبقات کے کچن کا عام میٹو بن گئے ہیں۔

ریسٹورنٹ کامیابی سے چلا یا۔ ان کی وفات چند برس پہلے ہوئی مگر کراچی کے شہر کہتے ہیں کہ اگر یہ شخص ابتداء میں ہمیں چائینز پکوان تیار کرتا نہ بتاتا تو آج ہم قور سے، بریانی سے آگے نہ بڑھ پاتے، خیراب تو برصغیر ہندو پاک کے کھانے بھی تاریخی روایتوں سے آگے ارتقاء کی منزلیں طے کر چکے ہیں۔ کئی بھولے بسرے اور مختلف خطوں کے کھانے جغرافیائی حدیں عبور کر کے دوسرے مقامات پر مقبول ہو گئے ہیں۔ دہلی کی نہاری اب پاکستان کے کئی شہروں میں پکائی جانے لگی ہے تو چائینز کھانے پاکستان میں کیوں مقبول نہ ہوئے۔

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

۲۴

۲۵

۲۶

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

۳۶

۳۷

۳۸

۳۹

۴۰

۴۱

۴۲

۴۳

۴۴

۴۵

۴۶

۴۷

۴۸

۴۹

۵۰

۵۱

۵۲

۵۳

۵۴

۵۵

۵۶

۵۷

۵۸

۵۹

۶۰

۶۱

۶۲

۶۳

۶۴

۶۵

۶۶

۶۷

۶۸

۶۹

۷۰

۷۱

۷۲

۷۳

۷۴

۷۵

۷۶

۷۷

۷۸

۷۹

۸۰

۸۱

۸۲

۸۳

۸۴

۸۵

۸۶

۸۷

۸۸

۸۹

۹۰

۹۱

۹۲

۹۳

۹۴

۹۵

۹۶

۹۷

۹۸

۹۹

۱۰۰

۱۰۱

۱۰۲

۱۰۳

۱۰۴

۱۰۵

۱۰۶

۱۰۷

۱۰۸

۱۰۹

۱۱۰

۱۱۱

۱۱۲

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۵

۱۱۶

۱۱۷

۱۱۸

۱۱۹

۱۲۰

۱۲۱

۱۲۲

۱۲۳

۱۲۴

۱۲۵

۱۲۶

۱۲۷

۱۲۸

۱۲۹

۱۳۰

۱۳۱

۱۳۲

۱۳۳

۱۳۴

۱۳۵

۱۳۶

۱۳۷

۱۳۸

۱۳۹

۱۴۰

۱۴۱

۱۴۲

۱۴۳

۱۴۴

۱۴۵

۱۴۶

۱۴۷

۱۴۸

۱۴۹

۱۵۰

۱۵۱

۱۵۲

۱۵۳

۱۵۴

۱۵۵

۱۵۶

۱۵۷

۱۵۸

۱۵۹

۱۶۰

۱۶۱

۱۶۲

۱۶۳

۱۶۴

۱۶۵

۱۶۶

۱۶۷

۱۶۸

۱۶۹

۱۷۰

۱۷۱

۱۷۲

۱۷۳

۱۷۴

۱۷۵

۱۷۶

۱۷۷

۱۷۸

۱۷۹

۱۸۰

۱۸۱

۱۸۲

۱۸۳

۱۸۴

۱۸۵

۱۸۶

۱۸۷

۱۸۸

۱۸۹

۱۹۰

۱۹۱

۱۹۲

۱۹۳

۱۹۴

۱۹۵

۱۹۶

۱۹۷

۱۹۸

۱۹۹

۲۰۰

۲۰۱

۲۰۲

۲۰۳

۲۰۴

۲۰۵

۲۰۶

۲۰۷

۲۰۸

۲۰۹

۲۱۰

۲۱۱

۲۱۲

۲۱۳

۲۱۴

۲۱۵

۲۱۶

۲۱۷

۲۱۸

۲۱۹

۲۲۰

۲۲۱

۲۲۲

۲۲۳

۲۲۴

۲۲۵

۲۲۶

۲۲۷

۲۲۸

۲۲۹

۲۳۰

۲۳۱

۲۳۲

۲۳۳

۲۳۴

۲۳۵

۲۳۶

۲۳۷

۲۳۸

۲۳۹

۲۴۰

۲۴۱

۲۴۲

۲۴۳

۲۴۴

۲۴۵

۲۴۶

۲۴۷

۲۴۸

۲۴۹

۲۵۰

۲۵۱

۲۵۲

۲۵۳

۲۵۴

۲۵۵

۲۵۶

۲۵۷

۲۵۸

۲۵۹

۲۶۰

۲۶۱

۲۶۲

۲۶۳

۲۶۴

۲۶۵

۲۶۶

۲۶۷

۲۶۸

۲۶۹

۲۷۰

۲۷۱

۲۷۲

۲۷۳

۲۷۴

۲۷۵

۲۷۶

۲۷۷

۲۷۸

۲۷۹

۲۸۰

۲۸۱

۲۸۲

۲۸۳

۲۸۴

۲۸۵

۲۸۶

۲۸۷

۲۸۸

۲۸۹

۲۹۰

۲۹۱

۲۹۲

۲۹۳

۲۹۴

۲۹۵

۲۹۶

۲۹۷

۲۹۸

۲۹۹

۳۰۰

۳۰۱

۳۰۲

۳۰۳

۳۰۴

۳۰۵

۳۰۶

۳۰۷

۳۰۸

۳۰۹

۳۱۰

۳۱۱

۳۱۲

۳۱۳

۳۱۴

۳۱۵

۳۱۶

۳۱۷

۳۱۸

۳۱۹

۳۲۰

۳۲۱

۳۲۲

۳۲۳

۳۲۴

۳۲۵

۳۲۶

۳۲۷

۳۲۸

۳۲۹

۳۳۰

۳۳۱

۳۳۲

۳۳۳

۳۳۴

۳۳۵

۳۳۶

۳۳۷

۳۳۸

۳۳۹

۳۴۰

۳۴۱

۳۴۲

۳۴۳

۳۴۴

۳۴۵

۳۴۶

۳۴۷

۳۴۸

۳۴۹

۳۵۰

۳۵۱

۳۵۲

۳۵۳

۳۵۴

۳۵۵

۳۵۶

۳۵۷

۳۵۸

۳۵۹

۳۶۰

۳۶۱

۳۶۲

۳۶۳

۳۶۴

۳۶۵

۳۶۶

۳۶۷

۳۶۸

۳۶۹

۳۷۰

۳۷۱

۳۷۲

۳۷۳

۳۷۴

۳۷۵

۳۷۶

۳۷۷

۳۷۸

۳۷۹

۳۸۰

۳۸۱

۳۸۲

۳۸۳

۳۸۴

۳۸۵

۳۸۶

۳۸۷

۳۸۸

۳۸۹

۳۹۰

۳۹۱

۳۹۲

۳۹۳

۳۹۴

۳۹۵

۳۹۶

۳۹۷

۳۹۸

کراچی

YUAN TUNG گذشتہ 25 برس سے کراچی کے بارونق علاقے طارق روڈ کی کمرشل لین سے ذرا ہٹ کر واقع ہے۔ ان کے شیغہ YUAN کا کہنا تھا "میں اٹھارہ برس کا تھا جب کراچی آیا تھا۔ پکانا میرے لئے مسئلہ نہیں تھا۔ میں اپنی فیملی کے لئے کھانا کی تلاش میں خود کھانا پکانا رہا تھا مگر یہاں کچھ چینی ساتھیوں کے اصرار پر اس کاروبار سے منسلک ہو گیا۔ میں خاندان والوں کو 15 دن کی رخصت کا کہہ کر آیا تھا اور پھر 15 برس بعد واپس گیا تو وہاں دل نہ لگا۔ شاید اس کی وجہ یہی ہے کہ پاکستان سے مجھے بہت محبت ملی تھی۔ پاکستانی جب کھانا پسند کرتے ہیں تو ان کی آنکھوں میں خوشی اور طمانیت کے تاثرات ہوتے ہیں۔ خاص کر خواتین ہم سے دیکھی پوچھا کرتی ہیں۔"

”برگراور پڑا کلچر چائینز کی قدر کم کر سکیا نہیں؟“

”چائیز ہیضہ کی اکثریت کا کہنا ہے جس طرح پاکستانی کھانے کبھی قدر و قیمت کو نہیں سکتے چائیز بھی اپنی پہچان، ذائقہ اور ساکھ برقرار رکھیں گے کیونکہ چائیز جنگ فوڈ نہیں ہے۔“





TUNG NAN رہستوران کراچی میں واقع طارق روڈ کے کمرشل علاقے میں گزشتہ تیس برس سے ڈانڈ عرصے سے قائم ہے جسے چائینز انتظامیہ کے تحت خدمات بہم پہنچاتے ہوئے ایک طویل عرصہ گزرا۔ آج کل یہاں مقامی شیف کام کر رہے ہیں۔ تاہم چینی شیف بتائی چنگ سے تربیت یافتہ عملے نے ان کے جانے کے بعد کھانے پکانے کے معیار میں تبدیلی نہیں کی ہے۔ یہاں شیف محمد قاسم کا اصل وطن بنگال ہے۔ انہوں نے آواری ٹاور کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے معروف رہستوران China Town، Ginsoy اور دیگر جگہوں پر مختلف حیثیتوں میں کام کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں "میں آج بھی سلیپر بنی شیف محمد ذاکر کے ٹی وی پروگرام وقت نکال کر دیکھتا ہوں خاص کر جب وہ چائینز کھانے پکانا سکھاتے ہیں۔ میں بھی کائنی ٹینٹل، جاپانی اور پاکستانی کھانے پکانا سکھوں مگر میرا دل شیف ذاکر سے جڑا ہے۔ میں ان سے ایک بار آواری ٹاور ہی میں ملا تھا انہوں نے کہا تھا سو سو سو یعنی اسی سو سو استعمال کرتا چھوڑ دو۔ میں نے چھوڑ دیا سوال نہیں کیا کہ کیوں؟ رفت رفت پکا تا رہا تو پتا چلا کہ اس نمک کے بغیر بھی کھانا ذائقہ دار بنتا ہے۔ کئی رہستورانوں میں ایک Limal میں استعمال ہوتا ہے اور پاکستان میں اب لوگ صحت کا شعور رکھتے ہیں اس لئے چائینز شوق سے کھاتے ہیں۔"

لاہور

HENG CHANG رہستورانٹ کی لاہور گلیبرگ III اور اسلام آباد میں مرگڈ روڈ کے قریب شاخیں قائم ہیں۔ اس رہستورانٹ کے شیف Wong اپنی فیملی کے ساتھ کئی برس پہلے پاکستان شفٹ ہوئے تھے۔ انہیں اسلام آباد کا پرسکون ماحول بہت پسند آیا۔ شروع شروع میں ان کا خیال تھا کہ مختلف جڑی بوٹیاں نہ دستیاب ہونے کی وجہ سے ان کے کھانے ہمارے دیس میں نہیں بن سکتے لیکن اوصاف کے سے خدا بھی مانتا ہے۔ یہاں انہیں Bok Choy بھی مل گئی تھامے مرغ اور گوشتوں کی اقسام تو آفریقہ اور میں موجود ہیں چنانچہ بات بن گئی۔ انہیں ذاتی طور پر Sizzling Platter میں پیش کرنے والے کھانے پسند ہیں اپنی گمرانی میں ان کھانوں کو تیار کراتے ہیں۔ اس رہستورانٹ نے جالی ہی میں چائینز کھانوں کے شائقین کے گھروں پر بھی کھانا تیار کرنے کی سہولت کا آغاز کیا ہے۔ میسر و انگ اپنی سرپرستی میں خدمات بہم پہنچاتے ہیں۔ خاص کر سیاسی شخصیات کے یہاں مدعو ہونے کا اعزاز بھی انہیں حاصل ہے۔

آرائشی خصوصیات:

فقیر اور سرخ رنگ کی اشیاء کا استعمال ہر رہستورانٹ میں نظر آتا ہے۔ چائینز آرائش خانہ ڈرگنوں، تاج پھل، خواتین، چینی مصوری کی مخصوص ساخت اور ونڈ چائیم ہر جگہ افراط سے نظر آتے ہیں۔



TAI WAH لاہور کے شیف Seong کا کہنا ہے "اصل میں پاکستانی کچھ نیا چاہتے رہے ہیں۔ ڈانڈوں کے لئے چینی کھانے انہیں بہت مختلف لگے اور سبزیوں کی وجہ سے صحت بخش بھی، اس لئے انہیں دوسرے اہم Cuisine کا ادب مل گیا۔ ہمارے رہستوران میں روزانہ ڈش نہیں ہوتا۔ ہاں ہم ڈیلیوری سروس میں بھی لگتی ہے جبکہ ہفتے میں دو چھٹیوں یعنی ہفتہ اور کور رہستوران میں تل چھڑے کو جگ نہیں ملتی۔ میرے ساتھ یہاں نیپال اور بنگال سے آئے ہوئے معاون منظر بھی کام کر رہے ہیں اور چند دیگر اس کے علاوہ ہیں۔ ہمیں پاکستانی کی طرف سے بہت پیار ملا ہے۔ یہ لوگ جب یہاں بچوں کی پارٹیاں یا ڈنر کرتے ہیں اور ہمارے ساتھ تصویر کھینچوانے کی فرمائش کرتے ہیں تو خوشی بھی ہوتی ہے اور اپنے آپ پر فخر بھی۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے رہستورانٹ کا نام اسی طرح پیشہ ورانہ خدمات کے عوض اپنی سادہ برقرار رکھے۔"



اک نئی سنڈریلا کے بعد 'شناخت' مایا علی کی مایہ ناز پر فارمنس

شاہین رشید

رامہ سیریل "کھویا کھویا چاند" اور حالیہ سیریل 'شناخت' کی اس مرکزی اداکارہ کا نام "مایا علی" ہے۔ شرتی میں نقش والی اس لڑکی کی اداکاری میں وہی بے ساختہ پن ہے جو کسی زمانے میں حسینہ معین کے ڈراموں کی ہیروئنوں میں ہوا کرتا تھا۔ مایا علی کا پہلا بڑا سیریل "اک نئی سنڈریلا" تھا جس میں ان کی اداکاری نے سب کو ہی بے حد متاثر کیا تھا اور اس سیریل نے شو بزم میں ان کی راہیں ہموار کر دیں۔ آپ نے انہیں کھویا کھویا چاند، رنجش ہی سہی اور میری زندگی ہے تو، میں دیکھا اور آج کل 'شناخت' ان کا مقبول سیریل ہے۔

"ماس کیونٹیکشن میں ماسٹرز ڈگری لینے کے بعد شو بزم میں آنا آسان ہوا یا مشکل؟"

"شو بزم میں آنا تو میرے لئے مشکل نہیں تھا اور نہ ہی مجھے مشکلات کا سامنا کرنا چاہیہ کیونکہ جب میں ایک نئی چینل میں انٹرن شپ کر رہی تھی تو تب ہی مجھے کام کی آفر ہو گئی تھی۔ لیکن میرے لئے مشکل مرحلہ اپنے والدین خصوصاً والد صاحب سے اجازت لینا تھا کیونکہ بقول ان کے کہ شو بزم کا ماحول اچھا نہیں ہوتا۔ مجھے یاد ہے کہ جب انٹرن شپ کے دوران مجھے کام کی آفر آئی تو میں نے اس نیوز چینل کے لئے کچھ پروگرام کئے تو میرے والد صاحب نے کئی دن تک مجھ سے بات نہیں کی۔ بڑی مشکل سے انہوں نے اپنی ناراضگی ختم کی تھی اور وہ بھی اس شرار پر کہ پہلے اپنی تعلیم مکمل کرو پھر اس فیلڈ کے بارے میں سوچنا۔"

"پھر کیا آپ کی والدہ نے سپورٹ کیا؟"

"جی! والدہ نے تو بہت سپورٹ کیا اور یہ بات میں پر ملا کہوں گی کہ آج میرا جو مقام ہے اس فیلڈ میں اس میں میری والدہ کا بے حد تعاون شامل ہے اور بے شک والد صاحب نے اجازت دی مگر بڑی مشکل سے اور میں نے ان سے یہ وعدہ کیا کہ میں کبھی آپ کے اظہار کو نہیں نہیں بھینچاؤں گی اور اپنی حدود

کو بھی پار نہیں کروں گی۔"

"پہلا بڑا سیریل اک نئی سنڈریلا تھا، کیسا تجربہ رہا؟"

"کیرے سے تو میری وہی تھی کیونکہ اس سے پہلے میں 'ہم سب امید سے ہیں' کے ایک پروگرام کی میزبانی بھی کی۔ البتہ اداکاری کا تجربہ کچھ کم تھا، اس لئے جب اس سیریل کے لئے آفر آئی اور مجھے معلوم ہوا کہ کہانی مجھ پر ہی Base کرتی ہے تو میں کافی ٹھیکرائی کہ پتہ نہیں کیا ہوگا لیکن میرے ڈائریکٹر ہانس حسین نے مجھ سے سرف تسلی دی بلکہ مجھے بہت سمجایا بھی کہ کس طرح اس کردار کو کرنا ہوگا۔"

"کوئی گڑبڑ ہوئی؟"

"جی ہاں! گڑبڑ تو بہت ہوئی، ایک سین کو کئی کئی بار کرایا گیا۔ ڈائریکٹر

صاحب مطمئن ہی نہیں ہوتے تھے۔ یہ ان ہی کی محنت کا نتیجہ تھا کہ اس سیریل کے آن ایئر آتے ہی مجھے مزید ڈراموں میں کام کی آفرز آنے لگیں۔"

"کھویا کھویا چاند اور دیگر ڈراموں میں آپ کے کردار ایک شوخ و چیخیل لڑکی کے ہیں کیا ہمیشہ ایسے ہی کردار کرنا چاہیں گی؟"

"نہیں! بالکل بھی نہیں، میں ہر طرح کے رول کرنا چاہوں گی اور خاص طور پر ایسے رول کرنا چاہوں گی جو میرے لئے چیلنجنگ ہوں، جس کے لئے مجھے بہت سوچنا پڑے۔ جس کے لئے مجھے بہت محنت کرنی پڑے۔"

”کیا آفر کے بعد اسکرپٹ کا مطالعہ کرتی ہیں؟“

”بالکل کرتی ہوں، کیونکہ اسکرپٹ پڑھ کر ہی اندازہ ہوتا ہے کہ کہانی کتنی جاندار ہے اور جو رد میں آفر ہوا ہے وہ کتنا پادفل ہے اور لوگ اسے کس حد تک پسند کریں گے۔“

”ڈرامہ کب کامیاب ہوتا ہے، مشہور ناموں سے یا کہانی سے؟“

”میری سوچ تو یہ ہے اور محسوس بھی کیا ہے کہ اگر کہانی جاندار ہو اور ڈائریکٹر بہت اچھا ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ ڈرامہ کامیاب نہ ہو، جہاں تک اداکاری کا تعلق ہے تو اچھا ڈائریکٹر نے لوگوں سے بھی کام کر دیتا ہے۔“

”کیرئیر کے آغاز میں آپ کو اپنی کامیابی کی کتنے فیصد امید تھی؟“

”فیصد؟... میں نے تو ایسا کچھ سوچا بھی نہیں تھا، اس فیلڈ میں آنے کی اجازت مل جانا ہی بہت بڑی بات تھی۔ کامیابی یا ناکامی کے بارے میں تو سوچا بھی نہیں تھا۔“

”پھر ایک دم سے کامیابی پا کر کیا محسوس ہوا؟“

”بہت اچھا... ابھی مجھے اس فیلڈ میں آنے ہوئے تقریباً ڈیڑھ دو سال ہی ہوئے ہیں لیکن نہ صرف مجھے ایک سے ایک اچھا کردار آفر ہوتا ہے بلکہ ناظرین بھی مجھے بہت پسند کرتے ہیں۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہوا ہے۔“

”کیا ڈرامے اور ان کے کردار حقیقی زندگی کے قریب ہوتے ہیں؟“

”میرا خیال تو یہی ہے کہ رائٹر وہی کچھ لکھتا ہے جو وہ دیکھتا ہے۔ تھوڑی بہت فینٹسی تو ذہنی پڑتی ہے کیونکہ اگر ایسا نہ ہو تو پھر کہانیوں کو ختم کرنا زرا مشکل ہو جائے اور کردار بھی حقیقی زندگی کے قریب ہی ہوتے ہیں۔“

”کبھی کبھی ڈراموں کے کردار خیالوں کی دنیا کے کردار لگتے ہیں کیا واقعی ایسا ہے؟“

”میں نے کہا تھا کہ ڈراموں میں اور فلموں میں فینٹسی کا ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ہر انسان اپنی زندگی سے بہت کچھ دیکھنا چاہتا ہے اور پھر کون ایسا انسان ہے جو خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتا ہو گا یا رہنا پسند نہیں کرتا ہوگا۔“

”آپ رہتی ہیں خوابوں کی دنیا میں؟“

”بالکل رہتی ہوں... ہر انسان اپنے آپ کو تسکین دینے اور خوش رکھنے کے لئے خوابوں کی دنیا میں رہتا ہے تو میری بھی خوابوں کی ایک دنیا ہے مگر ان

خوابوں کو شیر نہیں کرتی بلکہ ان کو حقیقت کا رنگ دینے کی کوشش کرتی ہوں۔“

”آپ نے کہا کہ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہے تو مانتی ہیں قسمت کو؟“

”قسمت اور محنت دونوں کو مانتی ہوں، قسمت میں جو لکھا ہوتا ہے وہ ملتا ہے مگر کبھی کبھی محنت بھی قسمت پر غالب آجاتی ہے یعنی ہماری محنت اور لگن سے بھی قسمت بدل جاتی ہے یا بدل سکتی ہے۔“

”پہلے زمانے میں ڈرامہ ایک چینل تک محدود تھا اب چینل بھی بہت اور ڈرامے بھی بہت، کیا کہیں گی اس بارے میں؟“

”پہلے دیکھنے والے بھی محدود تھے، اب اگر چینل بے شمار ہیں اور ڈرامے بھی بے شمار ہیں تو چوائسز بھی بے شمار ہیں۔ ہر اچھی چیز پر ریوٹ فوری طور پر جاتا ہے اور جس پر ریوٹ دیک جاسے وہی پروگرام کامیاب ہوتا ہے۔“

”درآمد شدہ ڈراموں کے بارے میں کیا خیالات ہیں؟“

”یہ ذرا مشکل سوال ہے مگر اتنا ضرور کہوں گی کہ ہمارے یہاں بہت اچھے ڈرامے بن رہے ہیں اور جو مقبول ہو رہے ہیں صرف اس وجہ سے کہ ناظرین انہیں پسند کرتے ہیں۔ ایک زمانے میں لوگ انڈین ڈرامے بھی بہت دیکھتے تھے مگر اب ان کا سحر بالکل ختم ہو گیا ہے کیونکہ اب ہمارے ڈرامے بہت اچھے ہوتے ہیں۔“

”سچ بولنا مشکل ہے یا آسان؟“

”میرے خیال میں سچ بولنا آسان ہے لیکن اس کے نتائج کو۔ بہا مشکل ہے۔“

”نوز چینل پر کام کے دوران کیسے تجربے ہوئے کیا لوگ اپنے مسائل شیر کرتے تھے؟“

”بالکل! آج کل تو بالکل پانی گیس اور بجلی لوگوں کے بنیادی مسائل ہیں جس زمانے میں میں نوز چینل کے لئے کام کرتی تھی تو ہم جہاں بھی جاتے تھے لوگ اس بات کا شکوہ کرتے تھے کہ حکومت ہمیں ہماری بنیادی سہولتیں بھی نہیں دے رہی ہے۔ غریب اور متوسط طبقے کے لئے تو بہت مشکل حالات ہیں۔“

”یہ بتائیں آپ کی صبح کتنے بجے ہوتی ہے؟“

”کام ہوتا جلدی اٹھ جاتی ہوں اور کام نہ ہو تو پھر ذرا آرام سے ہی اٹھتی ہوں۔ مجھے بہت صبح اٹھنا پسند نہیں ہے۔“

”نام زندگی میں کسی ہیں سنجیدہ یا شوخ، چنچل؟“

”سنجیدہ تو خیر میں بالکل بھی نہیں ہوں، شوخ، چنچل آپ مجھے کہہ سکتے ہیں۔“

”اور مزاجاً غصہ دریا صلح جو؟“

”شوخی، ہر وقت ہنسنے ڈانسنے والی، فیصد ڈرامہ بناتی ہے۔“

”کچن سے دوستی کچی یا پکی پکی؟“

”کچی دوستی تو بہت زیادہ نہیں جب نام ملتا ہے یا اور اس سے آپک لیتی ہوں۔ ہر وقت کچن میں گھسے رہنے کا کوئی شوق نہیں ہے۔“

”دوستوں کو زیادہ وقت دیتی ہیں یا گھر والوں کو؟“

”گھر والوں کو۔ مجھے اپنے گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنے کا زیادہ شوق آتا ہے، فیملی تو فیملی ہی ہوتی ہے۔“



ہمارے ثقافتی اور تہذیبی رنگ

خواتین کی کرکٹ ٹیم کی فقید المٹال کامیابی

پاکستانی خواتین کی کرکٹ ٹیم نے ایشین گیمز میں پاکستان کا سر فخر سے بلند کر دیا۔ گرین شرٹس نے اعصاب شکن مقابلے میں بنگلہ دیش کے خلاف کامیابی حاصل کر کے پاکستان کے لئے گولڈ میڈل جیت لیا۔ خواتین کی ٹیم نے T20 ایونٹ میں گولڈ میڈل جیت کر کامیابی سے اپنے اعزاز کا دفاع کیا۔ صدر یہ تاخیر اور ندا کی شاندار بولنگ کی بدولت بنگلہ دیش 9 وکٹوں کے نقصان پر 39 رنز بنا سکی۔ البتہ پاکستانی کھلاڑی والی بال، جوڑو، بیڈمنٹن، فٹ بال، فینس، ویٹ لفٹنگ، سوئمنگ اور جمناسٹک میں کوئی کارنامہ نہ دکھاسکے۔



نوجوان قوال امجد صابری کی تقریب پذیرائی

شہید ذوالفقار علی بھٹو کے نام سے متون اس تعلیمی ادارے زبیر سزابیست Szabist کے زیر اہتمام محفل سماع منعقد کی گئی جس میں امجد صابری نے اپنی اور اپنے مرحوم والد کی مقبول تواریاں گا کر سماع باندھ دیا۔ نوجوانوں نے "ساجد ارجم، ہونکاہ کرم" پر خود بھی لہک لہک کر طبع آزمائی کی۔ اس موقع پر صابری برادران کی فنی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں پاکستان کا سرمایہ افتخار کہا گیا اور علی الصبح یہ تقریب اختتام کو پہنچی۔ اس موقع پر امجد صابری نے نوجوانوں کے اردو اور فارسی زبان سے لگاؤ رکھنے کے جذبے کو بے حد سراہا۔

رنگون والا ہال میں لیاری فلم فیسٹیول

پہلا لیاری فلم فیسٹیول توجہ کا مرکز یوں بھی بنا کہ پچھلے برہن لیاری میں ٹینک ڈار اور لاقانونیت کی فضا رہی تھی۔ لوگ بکھٹے تھے کہ لیاری بلوچوں اور بنگالیوں کا تنازعہ علاقہ ہے۔ مگر نہیں اب بات فٹ بال گولڈ میڈل کی رہیں یا باکسنگ سے آگے بڑھ گئی ہے اور سرت کا امر یہ ہے کہ دیہی یوتھ انیٹیٹو اور Youth Initiative دو غیر منفعت بخش تنظیموں نے اپنے سینروں کے تحفے ان فلسفہ زوں کی بھرپور معاونت کی جو مقامی مسائل اور عام آدمی کی زندگی پر فلم بناتا ہے تھے۔ پیپے چٹیک 'شیر مال اور مشور کٹے والا یہ سب نوجوان فلمی ہدایت کاروں کی تخلیقات رنگون والا ہال میں نمائش کی گئیں۔ زندگی کی شکل، منہ کربے والی بیاہ، آرٹ موویز 30 منٹ سے بھی کم کے دورانیے پر مشتمل تھیں اور متبادل فلم ڈیجیٹل فلموں کے جوہر کی مکمل عکاس بھی۔ یہ فلمیں تکنیک کے اعتبار سے خوبصورت ہیں مگر اسے کاش کہ یہ اپنے اصل ناظرین تک بھی پہنچیں۔ کاش لیاری کے لیے یہ ہدایت کار عام آدمی کی بے عزتی، دھواڑ حسن و خیر کی تلاش کو اس ملک کے کروڑوں افراد تک نمائش کرنے اور ترسیل کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ بے شک وہ دن دور نہیں کہ جب فلم میں بہتر مواد کا کٹاں باقی رہے گا۔



آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نئی سی ڈی "کارزار زندگی" کا اجراء

محترمہ شہیدہ احمد معروف انسانہ نگار اور براڈ کاسٹر آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نامور شاعروں کے کلام پر نئی سی ڈی تیار کرتی ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے ہمارے عہد کے قادر الکلام شاعر فضا اعظمی کے کلام پر "کارزار زندگی" کے عنوان سے ایک سی ڈی تیار کی جس کی تقریب اجراء کراچی جیم خانہ میں منعقد کی گئی۔ مقررین میں سید مظہر نبیل، سلیم شیم، حسین مرزا اور پروفیسر سحر انصاری شامل تھے۔ فضا اعظمی محوش فتنیں شاعر ہیں ان کی نظموں کو سی نامہ پاکستان اور غدا ہما شمس، بے مثال نظمیں ہیں۔ آدرش آڈیو کی نئی تخلیق خوشی کے نام کا سکہ منظر عام پر آئی ہے جس میں انہوں نے بہتر دنیا کا منشور پیش کیا ہے۔ آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے بانی و تنظیمین محترمہ شہیدہ احمد اور ان کے رفیق حیات عزیز احمد قابلِ صدمہ مبارکباد ہیں کہ اس غیر منفعت بخش امور یعنی فروغ ادب کے کاموں میں پیش پیش رہتے ہیں۔

منی ایچر پودوں کی خوبصورت نمائش

کراچی کے زمرہ پارک میں پاکستان بون سائی سوسائٹی کے زیر اہتمام منی ایچر پلانٹس کی نمائش منعقد کی گئی۔ جس میں 150 سے زائد چھوٹے پودے مار درخت رکھے گئے۔ سوسائٹی نے یہ نمائش ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی کے باہمی اشتراک سے منعقد کی تھی۔ یہ منی ایچر پلانٹس جن میں چائیز پام توجہ کا مرکز بننا چھین میں استعمال ہونے والے مصالحات اور خاص جڑی بوٹیوں جن میں جگت سنگ، کارموننا جیٹ، بوگے ویلا، جنگل طبلی اور ڈم شامل تھے۔ علاوہ ازیں 19 سالہ چائیز سٹریٹس منی ایچر اپنے سرخ رنگ کے ننھے سے پھلوں کے ساتھ بہت لطیف تاثر دے رہا تھا۔ نمائش کے انعقاد میں سوسائٹی کے روح رواں ڈاکٹر سعید فیاض خان نے ذاتی دلچسپی لیتے ہوئے انکشاف کیا کہ وہ بون سائی سے محبت رکھنے والے شوقیہ باغبانوں کو کئی تربیت بھی دیتے ہیں۔ گھر میں یاد فاقہ کی اندرونی آرائش میں بہت افراماحول کے لئے ان ننھے سے پودوں کے لئے تھوڑی سی جگہ بنانا ایسا مشکل نہیں کہ یہ ہمیں متعدد ماحولیاتی آلودگی سے ہونے والے انشیکشنز سے تحفظ دیتے ہیں۔



نویں کی انگریزی اینڈ فرینڈز گنگ۔ پوائنٹ
سماں، سسٹم، اور بلڈ سرائیڈ کی اسٹوریٹو ہے
سے اور یہ اسٹوریٹو اسٹوریٹو کی ہے
دوسری سٹوریٹو اسٹوریٹو کی ہے

REVIEWS BOOKS

جدید اردو نظم، آغاز و ارتقاء

مصنف: ڈاکٹر ضیاء الحسن
صفحہات: 160
قیمت: 300 روپے
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ، مزنگ روڈ، لاہور

ڈاکٹر ضیاء الحسن نے اس کتاب میں جدید اردو نظم کے ڈیزدہ دوسو برسوں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی ہے۔ ابتداء ہوتی ہے 1857ء سے کیونکہ تبدیل شدہ زندگی کو پرانی ہستیوں اور اسالیب میں بیان کرنا ممکن نہیں رہا۔ اس کے بعد اقبال، راشد اور جیلانی کامران کو جدید اردو شاعری کے تین سنگ میل قرار دیتے ہیں کہ "اقبال نے شاعری کی تہذیب تبدیل کی اور نئے اسلوب سے نظم کو آشنایا۔ ان۔ م راشد نے کئی ہستیوں کو مقبول بنایا اور جیلانی کامران نے نئی زندگی کے مسائل اور اس کی آرزوؤں کو شاعری میں سمودیا۔ اس انتخاب میں میراجی، مجید احمد، فیض، قیوم نظر، اختر حسین جعفری، محمد سلیم الرحمن، منیر نیازی، و قمر آقا، آفتاب اقبال شمیم، افتخار جالب اور مبارک احمد کا ذکر تفصیلاً کیا گیا ہے۔ تاہم وہ قمر جیل کو بھول گئے جنہوں نے نثری شاعری کی بنیاد رکھی اور کراچی میں ایک نئی ڈکشن کی ابتداء کی۔ نثری شاعری اور نظموں کی تخلیق میں اس تحریک نے ایک پوری نسل کو متاثر کیا۔ جس کے بعد آج کی تخلیق کار منظر عام پر آئے اور کیا بلراج کول را کے ذکر کے بغیر نظم کے ارتقاء کا حوالہ درست ہوگا؟ بلاشبہ کتاب میں روانی بہت ہے دعوے اور استزاد ساتھ ساتھ چل رہے ہیں اور بعض اہم شعری مجموعوں کا ذکر نہیں ملتا یا سرسری سا حوالہ دیا گیا ہے جس سے یہ تاثر پیدا ہوتا ہے کہ کتاب کے لئے دور کا تیار نہیں کی گئی۔

کتاب عمدہ طباعت کا نمونہ ہے۔ قیمت مناسب ہے تاہم پورے ایک دور کا ذکر انتہائی سرسری انداز میں کیا جانا مناسب نہیں لگا۔ ادبی دیانتداری اور غیر جانبداری تنقید کا تقاضا یہ ہے کہ ہم ڈاکٹر ضیاء الحسن سے اگلے ایڈیشن کا مطالبہ کریں جس میں زیادہ تحقیقی مقالات شامل ہوں اور زندہ اکابرین کی رائے بھی شامل کر لی جائے تاکہ صحیح معنوں میں جدید اردو نظم کی تاریخ مارقا با و آغاز کا علم حاصل ہو سکے۔

سیاگر (شعری مجموعہ)

شاعر: سلمان انصاری
صفحہات: 192
ناشر: مکتبہ دانیال

معروف شاعر ساقی نے کئی برس پہلے سیاگر کے نام سے نظم لکھی تھی۔ شعری و ادبی شائقین اس لفظ کے مفہوم اور اس کی طبعی کیفیت سے بخوبی واقف ہیں اس کے علاوہ غیر مسعود کی کہانیوں کا مجموعہ بھی سیاگر کے نام سے منظر عام پر آ چکا ہے۔ سلمان انصاری ادبی کتب کی اشاعت میں دلچسپی نہیں رکھتے تھے ورنہ اب تک ایک نہیں کئی مجموعے ادبی حلقوں میں موضوع بحث بننے اور سراپے بھی جاتے۔ تو ان شاعر کہنے والے یہ درویش صفت شاعر شکاگو میں رہائش پذیر ہیں۔ معروف ترقی پسند شاعر جان ٹار اختر کی جنم بوی بھوپال سے تعلق رکھتے ہیں۔ بھوپال ہندوستان کا زرخیز اور سرسبز و شاداب خطہ ہے۔ بریلی کے ساتھ ساتھ نہایت عمدہ ادبی ذوق رکھنے والی ہستیاں وہاں آباد ہیں۔ سیاگر میں آپ کو بھوپال بھی نظر آئے گا۔ کام میں فارسی اور کامی اردو کی تلمیحات اور استعارے کمال خوبی سے استعمال کئے گئے ہیں۔ آپ نے غالب، میر، م راشد، فیض اور اختر الایمان سے لکھنے کی تحریک محسوس کی اور اپنے انفرادی لب و لہجے میں تازہ و بھری کے جوہر دکھا دیئے۔ کتاب میں جاوید اختر کے تاثرات شامل ہیں۔ ان کے شعری محاسن، اسلوب میں کلاسیکی روایتوں سے جڑا ہوا اور نظم کے علاوہ غزل اور قطعات کی تخلیقی مہارت کی تعریف بھی کی ہے۔ بلاشبہ جاوید اختر کی شناخت عوامی سطح پر نظم کے دائرے سے آگے بڑھ چکی ہے اس لئے سلمان انصاری کے شعری کام پر ان کی رائے سندھکتی ہے۔ فکشن میں ان کی کرافٹ مین شپ قابل تقلید ہے۔ کتاب نقاست سے شائع کی گئی ہے اور ناسٹل بھی سلمان انصاری کا اپنا ہی ڈیزائن کردہ ہے۔



پس پردہ آواز: فی جی طرہ، جوش چہر، سیکول جیکشن، فیڈی ہائی مور، جیسی
چنگ اور مایا روڈ ولف
کرس ولیمز، ڈون مل

یہ فلم فکشن کا ایک بک سپر ہیرو پر مبنی ہے۔ جنہیں شہر میں جرائم اور دہشت گردی کے واقعات سے بچنے کے لئے ایک نوجوان روبوٹ کی شکل میں تیار کیا گیا ہے۔ پھر یہ روبوٹ فورسز کی مدد کرتے ہیں اور جہاں سراغ رسائی انسانی پس میں نہ ہو وہاں بھی یہ اپنی میڈ روبوٹ پہنچ جاتے ہیں اور ان کے نقطہ نظر میں انسانوں اور خاص کر بچوں کو ہراساں ہونے سے بچانا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ دنیا پر امن ہو جائے اور انسان جرائم کی دنیا سے باہر آ کر صحت مند اور خوشحال معاشرے کے قیام میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ تاہم فلم میں کہیں بھی نصیحتوں کا رو بہ نہیں ہے۔ ایڈیٹر اور کامیڈی کے ساتھ ایک نئے انداز میں ابلاغ کی کوشش کی گئی ہے۔ بچے اور بڑے دونوں ہی فلم میں بک ہیرو۔ 6 سے محفوظ ہوں گے۔ یہ کمپیوٹر اپنی میڈ فلم والٹ ڈزنی اسٹوڈیوز اور موشن پکچرز کے تحت ناٹو میر کی ایک قابل دید فلموں میں شمار ہوگی یہ بات والٹ ڈزنی کے ترجمان بڑے وثوق سے کہتے ہیں۔ پاکستان میں بھی 3D اپنی میڈ فلموں کے شائقین کی تعداد کچھ کم نہیں یقیناً یہ فلم پاکستان میں بھی پسند کی جائے گی۔

DRAMA

MO

میں بشری

فراق

کاسٹ: فیصل قریشی، نسیم عباس، صبا حمید، عروہ شہریار، یڈی اور فریال راہبوت
ہدایت کار: احمد بھٹی

اسے آروائی پرانوں میں ایک دلچسپ سیریل "میں بشری" کے عنوان سے پیش ہو رہی ہے۔ نسیم عباس اور صبا حمید پاکستان ٹیلی ویژن کے اوائل کے دور کے بہترین پرکار مرزہ ہیں۔ ڈرامے کی وہ تربیت، جو پی ٹی وی کے مشائخ اور سینئر پروڈیوسرز کا خاصہ تھی، آج تو مفقود ہی ہے تاہم "میں بشری" کے ہدایت کار احمد بھٹی نے حتی الامکان حد تک کوشش کی ہے کہ وہ سنجیدہ موضوع کی ترسیل میں اپنے سینئرز کے نقش قدم پر چلیں اور بہترین پروڈکشن دیں۔ صنم مہندی کے اس ڈرامہ سیریل کی کہانی ایک خاندان میں لگا تار لڑکیوں کی پیدائش اور ذمہ داریوں کے بوجھ سے لدے والدین سے متعلق ہے جس میں اداکاروں کی مکالمہ رائی اور کینیائی رد عمل خاصا پر اثر ہے۔ یہ ڈرامہ سیریل ہر جمہرات کی شب کا بچے دیکھی جاسکتی ہے گوکہ کہانی اس سے بھی اچھی ٹریٹمنٹ کے ساتھ پیش کی جاسکتی تھی تاہم منظر نامہ خوبصورت ہے خاص کر بہنوں کی بڑی بہن کی شادی کی رومات اور تیاری کے ضمن میں جملہ بازی حقیقت سے قریب نظر آتی ہے۔ نڈل کلاس کا اچھی طرح چور سے کیا گیا ہے۔

کاسٹ: عظمیٰ گیلانی، جنید خان، صنم سعید، محبت مرزا
پیشکش: مومنہ درید

ہندوستان کوئی بھی ہو محبوب شوہر کا یا اولاد سے بڑی مامتا کا یا کہیں محبت کے نعمات لائق زندگی ہوتا ہے تو کبھی آنندھوں کی داستان، انسانوں کے دکھوں، خوشیوں اور رشتوں کی نزاکتوں کو ڈرامہ سیریل فراق میں خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کے عہد زریں کی اداکارہ عظمیٰ گیلانی نے بہت دن بعد اس سیریل میں دلچسپ اور انوکھا کردار ادا کیا ہے۔ بیرون ملک بنائی جانے والی اس سیریل میں انہیں سخت گیر عورت کے کردار میں دکھایا گیا ہے جبکہ صنم سعید ابتدائی اقساط میں خاموش طبع تو جوان کے کردار میں خوب چچی ہیں۔ جنید خان نے اپنے والدین کی تلخ قسم کی ازدواجی زندگی کو دیکھتے ہوئے اپنی فیملی محدود کر کے اور بے اولاد رہنے کا فیصلہ کیا ہے جبکہ ان کی بیوی کو یہ فیصلہ منظور نہیں۔ ڈرامے کی کہانی اسی اختلاف کے پس منظر سے ابھر رہی ہے اور بے حد دلچسپ اور پرتاثر منظر نامے کے ساتھ آپ ناظرین کے دل موہ لے گی۔



کاسٹ: فہد مصطفیٰ، جاوید شیخ، سلمان شاہد، عروہ حسین، محسن عباس خلیل
ڈائریکٹر: نبیل قریشی

پاکستان میں فلمیں بننا شروع ہوئی ہیں اب یہاں ایک نہیں مگر دو جوان فلم بنانے میں دلچسپی لے رہے ہیں اور کئی پروجیکٹ اس وقت زیر تکمیل ہیں۔ ہندوستان میں مقصدی فلموں اور آرٹ سینما کی روایت نے 80ء کی دہائی میں بڑی مقبول کر لی تھیں، انکو اور اردو سنیہ، اسی دور کی فلمیں ہیں جب گووند نہلائی اور گلزار کے علاوہ بھی کئی ہدایت کاروں نے زندگی کی سچائیوں سے پردہ اٹھانے کے لئے پردے کا پاپٹ فارم استعمال کیا۔ نامعلوم افراد کو مکمل طور پر آرٹ فلم نہ بھی کہیں تو بھی اس کی معنویت، پیغام اور اثر پذیری سے محروم نہیں۔ سیاسی جبر و استبداد کی ایک مثال مخالفت کرنے پر انسانوں کو منظر سے غائب کر دینا کریمہ انتقام ہے جو سیاسی بنیادوں پر ہمارے ہاں دکھایا جا رہا ہے۔ وہ طاقت جو انسانوں کو آپس میں لڑا رہی ہے اسے سب معلوم ہے اور جو نہیں جانتے وہ حسرت و پاس کے اس عالم میں نامعلوم افراد کو ذمہ دار ٹھہرا دیتے ہیں۔ فلم میں ایک آئٹم نمبر مہوش حیات نے کیا ہے۔ فلمی مصالحے کے اس تڑکے سے فلم کی سنجیدگی متاثر نہیں ہوتی۔ ایڈیٹنگ اور سینما گرافی عمدہ ہے۔ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

شاہنشاہ کی منزل

نیو ویکی انٹرنیٹ کے ایڈیٹر ایڈیٹر ایڈیٹر
صدر بازار بریلی، بریلی، بریلی، بریلی
بریلی، بریلی، بریلی، بریلی

★ کلی نمبر
9

★ موافق پتہ
اولی

★ حاکم سیارہ
بلد

★ نشان
بچہ

★ برج عقرب

کسی کا راز آشکار کرنا ہو یا راز واقعی راز سمجھ کر جان سے زیادہ حفاظت کرنی ہو عقرنی افراد کو خوب آتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے، مکتبہ فکر یا سرگرمی سے وابستہ ہوں علمیت اور کامیابی کا پرچار ضرور کرتے ہیں۔ کسی فرسودہ نظام، طرز فکر یا اسلوب پر سوچے سمجھے بغیر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ دوستوں کے دوست ہوتے ہیں اور دشمنوں کی پرکھ کرنا بھی انہیں خوب آتا ہے۔



Scorpio

دوست احباب اور عزیز واقارب آپ سے ملنا چاہتا ہے۔ دفتر میں بھی آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ کوئی نیا ہدف ملنے کی توقع ہے جو ممکن ہے و حیرتوں خوشیاں بھی عطا کرے اور مالی منفعت کا باعث بھی ہو۔ غصہ و رافرا اپنے موؤ میں بہتری پائیں گے۔ ایسے لوگ جن کے رشتے طے نہیں ہوئے اچھی امیدیں وابستہ کر سکتے ہیں۔

24 جنوری 2014



آپ کی قائدانہ صلاحیتیں رنگ لاری ہیں اور نومبر 2014 آپ کی پیشہ وارانہ مصروفیات میں اضافہ بھی کرے گا اور عزت و مرتبے میں اضافہ بھی۔ کوئی نیا کیریئر یا جائیداد نئی چیز خریدنے کے مواقع ابھر رہے ہیں۔ نئے کیریئر میں مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ خاندانی تقریبات اور روزمرہ کی مصروفیات براہ جانیں گی لہذا کمزور صحت کے لوگ توازن سے کھائیں پئیں اور آرام کریں۔

21 اگست 2013



نئی ملازمت ملنے کے امکانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ روٹھے ہوئے ہیں انہیں منانے کے لئے تھوڑا بہت انتہام کرنا پڑے گا۔ نئے گہرائی گاڑی اور نئی ملازمت کی توقع آپ کو بھی ہے لیکن تھوڑا سا عرصہ آرواں کا بھی ہے جس پر نظر دوڑائیے۔ موؤ خوشگوار کیجئے۔ پچھلیوں اور چھوٹے پردوں کے کھانے کا خاص خیال رکھئے۔ غائب یہ سب آپ سے توقع رکھتے ہوئے ہیں۔ قریبی شہر کے سفر کا امکان بھی ہے۔

24 اکتوبر 2013



آپ کی مقناطیسی شخصیت لوگوں کو اپنا گرویدہ ضرور بنائے گی۔ حکام بالا اور افسران آپ سے خوش نظر آ رہے ہیں۔ یہ سب آپ کی محنت اور کام سے عشق کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ نئے دوست پر خلوص ہیں یہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ بھی ان کے ساتھ بے لوث ہو سکتے ہیں۔ اخراجات بڑھتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔ غالباً آپ نے اپنی استطاعت سے براہ کسر خرچ کرنا شروع کر دیا ہے۔

21 اگست 2013



دل چاہتا ہے کہ کاروبار کو وسعت دیں مگر عقل کیا کہتی ہے؟ میان روی اختیار کر کے دوستوں کے فیصاؤں کو بغیر شیش پھر قدم اٹھائیں۔ جائیداد فروخت ہونے کے امکانات روشن ہوئے ہیں۔ یہ مہینہ صحت کی خرابی کی نشاندہی بھی کر رہا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنا مکمل طبی معائنہ کروالیں۔ عزیز واقارب آپ کو دعوؤں میں مدعو کر رہے ہیں خیال رہے کہ بحث و مکرارت ہونے پائے۔ ہر مدعا کو کچھ نہ کچھ مدد ضرور دیجئے۔

23 نومبر 2013



آپ کی بھی کامیابی محنت کئے بغیر کیسے حاصل کر سکیں گے۔ بہتر ہے کہ ترقی کے مختصر راستوں کا انتخاب نہ کریں۔ ممکن ہے اس ماہ کوئی یلٹائی ملے تو قے سے براہ کسر آجائے یا پھر کہیں پیسہ ضائع ہو جائے اور آپ کو یہ بہت گراں گزرے۔ موؤ پر قابو پا کر ہوشمندی سے کام لیجئے۔ تھوڑا اطمینان ضروری ہے دیکھئے جہاں کہیں سرمایہ کاری کر رہی ہیں کیا وہ منسو و بٹھیک سے اپنے کام انجام دے رہا ہے۔

22 اگست 2013



ان کی خاندانی صحت پر دھیان دینا پڑے گا۔ جنہیں بیماریاں اور عارضے آپ سے پوشیدہ رکھنے کی عادت ہے۔ کوئی نیا کام بغیر مدد و خیرات دیئے شروع نہ کیجئے۔ کوئی دوست کہیں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ رد و انوی زندگی بہتر ہے کہ ازدواجی زندگی میں کوئی الجھن وقتی طور پر پریشان کر سکتی ہے۔ مشکل کو کوئی پیلا یا زرد رنگ کا پھل صدقہ کر دیں۔ قریبی شہر کے سفر کا بھی امکان نظر آ رہا ہے۔

22 جنوری 2014



رواں مہینے میں آپ کو کیریئر میں مصروفیت اور خوشی دے سکے گا۔ جن افراد کو ملازمت کی تلاش تھی انہیں خوش ہونا چاہئے کہ ان کے لئے راستے نکل رہے ہیں۔ جن افراد کے رشتے طے نہیں ہوئے اور ہے سنے وہ بھی خوش و دجا ہیں کہ پسندیدہ جگہ پر رشتے طے ہونے کے امکان پیدا ہو رہے ہیں۔ نئی اسگوں اور بہتر خواہشات کے ساتھ نئی نوکری یا نئے گھر میں داخل ہوں مگر بچوں اور بزرگوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

22 جنوری 2014



اپنے کھانے پینے کی عادت پر غور کیجئے۔ آپ کا وزن خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی ضرور چیک کرواتے رہا کریں۔ آپ مالی امور میں دوستوں اور عزیز واقارب پر بھروسہ کم کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اچھی عادت ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ عکس افراد کے ساتھ بدعاطی بھی کر جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھوڑ دیں۔ نفسی اور کاروباری شعبوں کے افراد کو بھی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔

21 افروری 2014



کاروباری مصروفیت کے لئے یہ اچھا مہینہ ہے۔ نئے امکانات اور بدلتے پہلوؤں پر توجہ دیجئے۔ آپ کا کام ضرور پسند کیا جائے گا کیونکہ آپ نے اپنے ہدف تک کامیابی سے پہنچنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔ جن لوگوں کو ابھی ملازمت نہیں مل سکی ان کے لئے اس ماہ کی 20، 23 اور 24 نہایت مسعد تاریخیں ہیں۔ صحت اچھی رہے گی۔

24 اگست 2013



آپ کو اپنے کیریئر کی بہت اچھی خوشخبری ملنے کا امکان ہے۔ مالی تعاون اور ترقی کے امکانات روشن ہیں۔ بزرگوں اور ساتھیوں کے فیصلے آپ کے حق میں نہایت مسعد ہیں گے۔ بغیر کسی کام کی وجہ سے بیرون ملک کا سفر ممکن ہے۔ یہ مہینہ بے پناہ مصروفیات لے کر آ رہا ہے۔ دعوؤں اور تقریبات جیسی سرگرمیاں عروہ پر ہوں گی۔ پرانے رشتے استوار کرنے اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی۔

20 افروری 2014



آپ کا میلان تبدیل ہو رہا ہے۔ بہت دن تک فیملی آپ کی منتظر تھی اب آپ ایک ساتھ مل بیٹھنے کے منصوبے کی تکمیل کر سکیں گے۔ خاندان کے قریبی رشتے داروں میں یا نو کوئی شادی ہے یا کسی کی بیرون ملک سے واپسی متوقع ہے۔ مالی مسائل کم ہوتے جا رہے ہیں۔ ابھی بھی آپ کو اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔ کوئی دیرینہ الجھن دور ہو جائے گی مگر اس کے لئے لوگوں کے دل جیتنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

24 اگست 2013

